НОВОЕ НАСТАВЛЕНІЕ

о сохраненіи здоровья, всякому человѣку, которое всему свѣту полезное

Сочиненія Аббата Жекеня, Королевскихъ Академіи Руанской и Мецкой члена, и почетнаго члена Арратскаго ученаго собранія.



Цѣна 1 руб. 30 копѣекъ.

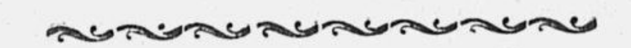
МОСКВА,
1791.

ПОЗВОЛЕНІЕ.

Сїе наставленїе можетъ напечатано быть Цензоръ

Антонъ Барсовъ.

О ЗДОРОВЬѢ.



О здоровьѣ во обще, и какїе знаки онаго.

Обыкновенно не знаютъ прямо пользы здоровья, развѣ въ страхѣ болѣзни; тогда сколько сожалѣнїй о излишествахъ помѣшавшихъ нашему спокойству, и отравившихъ сладость дней нашихъ! Но сколь часто они бываютъ безполезны! поучимся предупреждать оныя.

Гораздо легче соблюсти здравїе, нежели оное поправить. Лѣкарства, выгоняя настоящую болѣзнь, часто влагаютъ въ кровь нашу сѣмена безчисленнаго множества другихъ. И потому ученїе, которое служитъ къ соблюденїю жизненной економїи, изъ всѣхъ наукъ человѣческихъ, есть важнѣйшее; въ семъ смыслѣ не безъ причины повторяютъ каждой день, что *всякъ долженъ быть себѣ докторомъ.* Врачебная собственно такъ называемая нау-

ка требуетъ, весьма великаго знанія и наблюденій, чтобъ сіе правило могло быть къ оной когда ни будь приложено.

Безъ здоровья, къ чему служитъ въ жизни прочія выгоды? Можно ли оными пользоваться въ болѣзни? Богатство, чести, забавы, достоинства, знатность, все для того тягостно кто единственно о бытіи своемъ знаетъ чрезъ болѣзни его угнѣтающія. Какое наставленіе для мота и для обжоры, какой одръ для товарища отъ невоздержанія страждущаго!

Здѣсь слышу я ложныхъ Епикуровъ вопіющихъ, не должно весьма много пещися о здравіи, сіе значитъ проводить жизнь въ великой печали, чтобъ поступать всегда по предписанію. Покрайней мѣрѣ пусть позволятъ спросить себя, лучшели отдаваясь на нѣсколько времяни въ своей жизни всѣмъ невоздержностямъ и живности своего сложенія, опредѣлитъ остатокъ дней своихъ проводить въ болѣзни и слабости.

Я знаю что великое попеченіе о сохраненіи здравія, превратиться можетъ въ слабость; но сіе частьное злоупотребленіе можетъ ли равняться со

со всеобщею пользою правилъ умеренности, которыя подаютъ намъ въ воздержной и достаточной жизни негиблющія удовольствія? Для Аргана (*) смѣшно покажется, какое множество Карнаровъ (**) недопустимъ мы до ужасныхъ болезней, и часто до прежде времянной смерти?

 Преж-

---

[*] Моліеровъ мнимой больной, хотѣлъ знать сколько въ яицо надобно было класть зеренъ соли, и вдоль или поперегъ своей горницы надлежало прохаживаться по предписанію Г. Діафора. Одинъ знакомой мнѣ Докторъ приказалъ подобнаго рода больному, некупаться постелею, и отворять съ одной стороны занавесъ: спустя часъ, сей ипохондрикъ послалъ его искать и спросить съ которой стороны открывать занавесъ.

[**] Людвикъ Карнаръ, славной Венеціанинъ, въ сорокъ лѣтъ, видя себя оставлена отъ Докторовъ, ради полнаго разрушенія его здравія, поправляетъ его самъ, и пользуется онымъ съ пріятностію больше нежели до ста лѣтъ, принимая каждой день двенатцать унцій твердой, и четырнатцать жидкой пищи. Онъ умеръ въ Падуѣ 28 Апреля 1566 года здоровъ тѣломъ и духомъ.

Прежде нежели вступимъ въ подробность примѣчаний и Правилъ потребныхъ къ соблюденію здравія, хорошо знать какія онаго знаки; есть ли надежнѣе средство радоваться о соблюдени предписаннаго правила, какъ когда оное успѣхъ имѣетъ, или оное перемѣнить, когда усмотрится въ жизненной економии явной непорядокъ.

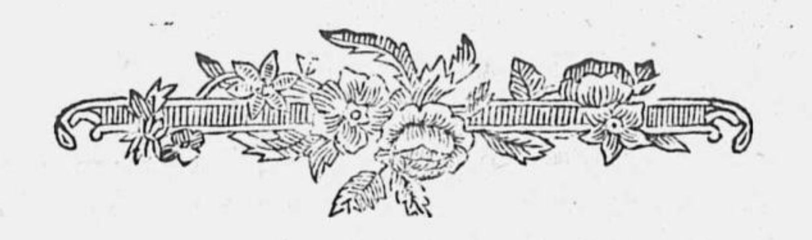
Чтобъ пользоваться добрымъ здоровьемъ надлежитъ прежде всего имѣть естественныя жизненныя части въ стройности; какъ голову, грудь, и нижную часть чрева: надобно имѣть хорошее сложеніе, то есть кости широкія и крепкія, больше мяса нежели жиру, голову большую, грудь широкую, не много выдавшееся чрево: позывъ на ѣду не долженъ быть ни весьма великъ ни весьма малъ: должно всякой день испражняться, мочится не много, и довольное имѣть паровъ изъ хожденіе: послѣ кушанья, должно имѣть члены полны, быть легку, не имѣть охоты ко сну: нечувствовать ни какой боли: наконецъ пользоватся сладкимъ, спокойнымъ, и которой около седми часовъ долженъ продолжаться, сномъ.

Со-

Собирая сіи знаки здравія, я ненамѣревалъ тревожить тѣхъ, которыхъ сложеніе тому во всемъ несоотвѣтствуетъ. Безчисленное множество безпокойствъ послѣдуютъ сему совершенному здравію, прежде нежели дойдетъ до болѣзни, въ которыхъ не позволяется пользоватся благополучіемъ приличнымъ его сложенію.

Образъ предлагаемаго мною совершеннаго здравія, долженъ остановить наималѣйшие безпорядки, случающіяся въ жизненной економіи, дабы тому помочь прежде, нежели произведутъ часто неизлѣчимыя слѣдствія. Гораздо легче предупредить болѣзни, нежели оные излѣчить.

Въ началѣ борись, опоздавъ заготовляй лѣкарство,
Какъ болѣзни чрезъ долгое медлѣніе усиляятся.



ГЛАВА ПЕРВАЯ.

О разныхъ сложенїяхъ.

Предписывать равно всему свѣту однѣ правила, для сохраненїя здравїя, есть подражать симъ Емпирикамъ, кои раздаютъ безъ разбора, для всякихъ болѣзней и предметовъ, одно лѣкарство, которое весьма часто въ ядъ обращается. Просвѣщенной и попечительной наблюдатель прежде нежели предпишетъ правила для здравїя, долженъ изслѣдовать разныя несходства каждое недѣлимое отличающїя. Естьли не дано человѣку чрезъ то достигнуть точно удивительнаго степени, покрайней мѣрѣ знающаго Физика дѣло установить извѣстные главные пункты могущїе оправдать его поведенїе. Первой главной пунктъ есть разность сложенїй, на которое прежде долженъ онъ всего обратить взоръ свой; безъ сего знанїя путь его будетъ всегда неизвѣстенъ, и часто вредителенъ.

Мы всѣ сложены изъ четырехъ стихїй: согласїе сихъ четырехъ началъ дѣ-

лаетъ совершенное сложенїе, то есть такое, въ которомъ упругость жилъ, и дѣйствїе жидкихъ тѣлъ находятся въ вѣрной пропорцїи, и гдѣ стужа и жаръ, влага и суша, въ согласномъ соединенїи.

Изъ разнаго смѣшенїя сихъ разныхъ качествъ здѣлались четыре главныя сложенїя.

1. Жаръ и суша дѣлаютъ Холерика, горячаго.

2. Жаръ и влага Сангвиника, кроваваго.

3. Стужа и суша Меланхолика, задумчиваго.

4. Стужа и влага Флегматика, мокротнаго.

О Холерическомъ, горячемъ сложенїи.

Въ Холерическомъ сложенїи начальствуетъ желтая желчь. Сїе сложенїе узнать можно по твердости и сухости тѣла, и повеличинѣ жилъ: бїенїе сильное и скорое: кожа смуглая, сухая, твердая, и обросшая множествомъ черныхъ волосъ.

Холерики имѣютъ обыкновенно много ума: ихъ душа въ безпрестанномъ дѣйствїи; упорны и держатся жарко своихъ мнѣнїй: они весьма чувствительны и скоры къ гнѣву. И такъ должны убѣгать всякихъ споровъ, и всего того что можетъ воспалить кровь ихъ.

Постъ, чрезвычайное воздержанїе, весьма жаркой воздухъ, горячїя вина, долгїя

гїя бдѣнїя, сильныя труды и живыя страсти весьма вредны холерику: наипаче лѣтомъ должны наблюдать свое здоровье, принимая питїе влажное и прохладительное.

Холерики могутъ употреблять пищу липкую, особливо по великомъ упражненїи. Черствой хлѣбъ, и всякая твердая пища, которая толькобъ не дѣлала жара, имъ прилична. Легкїя кушанья скоро могутъ разрушиться въ здоровомъ желудкѣ.

Въ праздности живущїе холерики должны держаться пищи не столько суровой. Вообще имъ вредна всякая черная дичина, какъ молодой заецъ и пр. Овощи и сѣмянья, какъ горохъ, бобы, артишоковыя стручья, цвѣтная капуста и пр. имъ здоровы, равно какъ употребленїе сорочинскаго пшена хорошо созрѣлые плоды, какъ персики, груши, виноградъ, земляника и пр. весьма приличны къ ихъ прохлажденїю.

Холерики должны пить много, а особливо лѣтомъ. Старое вино съ большею половиною воды должно быть обыкновеннымъ ихъ пойломъ: однако лучшебъ здѣлали, естьлибъ могли держаться одной воды.

Наконецъ должны перемѣнять свои упражненїя, разгуливаться умѣрять свои страсти, и не очень вдаваться въ веселости.

О меланхолическомъ задумчивомъ сложенїи.

Черная желчь, то есть земляная и грубая влажность, господствуетъ въ меланхолическомъ сложенїи: кровь густая, обращаясь съ медлительностїю, распаляетъ тѣло къ вредному истощенїю, и опаснымъ запорамъ.

Узнаютъ меланхоликовъ по равной и гладкой кожѣ, покрытой весьма черными волосами: жилы ихъ уски, крѣпки, и соки густы, липки и клѣйки: они посны и сухи: кожа смугла и черновата.

Меланхолики имѣютъ умъ проницательной, и способной къ разсужденїю, они склонны къ боязни и печали, какъ къ справедливому гнѣву и миру.

Приличное меланхоликамъ наставленїе состоитъ въ томъ, чтобъ проводить въ кровь свою довольно жидкостей, пробитыя сквозь оную и раздѣлить части весьма стѣсненныя.

Во первыхъ надлежитъ отвергнуть всякую пищу, которая съ трудомъ варится, кислую, сухую, какова есть черныя мяса, весьма толстыя, дичина, рыба, въ которой много жиру или которая еще очень молода, и пр.

Меланхоликамъ хорошо употреблять довольно пропеченой хлѣбъ, мяса съ бойни и птицъ: они могутъ иногда сїи мяса приправлять огородными травами, простыми

стыми и влажными, и прибавлять въ оныя временемъ духи, какъ мелиссу, корицу, мелилотъ и шалфею. Зрѣлые плоды имъ здоровы, такъ какъ матерїи липкїя, каковы медъ и сахаръ.

Меланхоликамъ потребно изобильное и прохладительное пойло.

Они могутъ употреблять легкое бѣлое вино гораздо водою разведенное, полпиво, или сокъ изъ плодовъ съ водою. Не худо здѣлаютъ, естьли будутъ употреблять иногда по утрамъ сыворотку, или ячменную воду.

Меланхолики должны прїобучать себя къ умѣренному тѣлодвиженїю, какъ къ верьховой ѣздѣ, къ игрѣ мячемъ, прогуливанью, садовой работѣ, и пр. особливо хорошо поступятъ, естьли убѣгать будутъ праздности, печальныхъ людей и продолжительныхъ трудовъ. Они должны избирать себѣ жилище на свѣжемъ и здоровомъ воздухѣ.

О флегматическомъ, мокротномъ сложенїи.

Мокрота господствующая въ семъ сложенїи липка, густа, клейка и водяна.

Узнаютъ флегматиковъ по равной, гладкой и бѣлой кожѣ, обросшей тонкими бѣлыми волосами, которые выростаютъ не скоро. Тѣло ихъ надуто, толсто и мягко: жилы уски и глубоки: въ нихъ

нихъ много мокроты, клею и вѣтровъ. Примѣчаютъ, что они имѣютъ глаза обыкновенно синїе.

Лѣность есть порокъ любимой флегматикамъ: они медлительны, и имѣютъ обыкновенно мало страстей и духа.

Флегматики должны убѣгать всякой пищи прохлаждающей, липкой и водяной, каковы мяса молодой скотины, какъ теленокъ, ягненокъ, поросенокъ, весьма мѣлкая и жирная рыба, хлѣбенное пресное, лѣтнїе плоды, травы и прохлаждающїя коренья, какъ корень козьей бороды, шпинатъ, салатъ, цикорїя и проч. Особливо супъ изъ оной здѣланной имъ вредителенъ.

Особливо должно имъ употреблять хлѣбъ кислой и довольно пропеченой; мяса большой скотины, какъ бычачьи, бараньи, птицъ и дичину; произращенїя, которыя содержатъ въ себѣ соли алькалическїя лѣтучїя духи, и травы мочу гонящїя; какъ спаржа, артишоки, селдерея, чеснокъ, сладкой чеснокъ, лукъ, крессъ, салата, рѣпа обыкновенная и крупная, горчица, тминъ, розмаринъ, перечная трава, базиликъ, маеранъ, лавръ, шалфея и протчїя подобныя симъ.

Флегматики должны воздерживаться отъ всякаго пойла кислаго и прохлаждающего, какъ пива, соку, аржату, и пр.

Пить могутъ особливо при концѣ обѣда чистое вино и самое крѣпкое: употре-

требленїе горячихъ напитковъ имъ не безполезно, толькобъ не здѣлать привычки и не употреблять онаго съ излишествомъ.

Вообще они должны ѣсть и пить мало. Нѣтъ сложенїя больше сроднаго къ посту и строгому воздержанїю.

Флегматики должны много работать, чтобъ тронуть и разбить клейкую мокроту: бѣганїе или лошадиная ѣзда, игра мячемъ, суровой трудъ и безпрестанной весьма имъ здоровы. Сыщешь ли мокротныхъ между сельскими работными и солдатами? Оныхъ только должно искать въ дѣтяхъ, женщинахъ, праздныхъ и невольникахъ богатства.

О сангвиническомъ кровавомъ сложенїи.

Симъ сложенїемъ я оканчиваю, ибо изъ всѣхъ оное гораздо ближе подходитъ къ совершенному: и для того оказывается въ совершенномъ возрастѣ.

Сангвиническое сложенїе есть то, въ которомъ мокрота и желчь не сильны, и кровь обращается свободно и равно.

Сангвиники по бѣлой кожѣ имѣютъ цвѣтъ розовой, покрытой бѣлыми или черными волосами. Тѣло ихъ ни очень мягко, ни твердо; жилы широки, сини и напряженны отъ изобилїя крови: члены полны.

Сан-

Сангвиники бываютъ живы, и скоры къ гнѣву, но сговорчивы: они больше имѣютъ вкусу, нежели страстей, и больше способны къ сведенiю знакомства, нежели дружества; и потому они обыкновенно больше вѣтрены и непостоянны. Когда недостаетъ въ нихъ столько разума, сколько въ холерикахъ, вмѣсто того они обходительнѣе. Милость, вольность и веселость составляютъ главное въ ихъ нравѣ.

Сангвиники должны убѣгать всѣхъ кушаньевъ и рагу, въ которыхъ есть масленыя части и много соли, каковы черныя мяса, морская рыба, утки, макореды и проч. насажденiя и духи, которые дѣйствительно содержатъ масло, или соль лѣтучую алкалическую, какъ перецъ, инбирь, корица, мушкатные цвѣты, мушкатной орѣхъ, чеснокъ, лукъ, горчица и пр. тучное и молодые плоды, посное и скоромное масло.

Они должны употреблять кислой и довольно пропеченой хлѣбъ, мяса скотины, которая питается травами и зернами, какъ быкъ, баранъ, теленокъ, дичина, которой мясо бѣлое, какъ перепелки, фазаны, кроликъ: сiе кушанье могутъ они приправлять съ огородными травами: однако употреблять оныя съ великою умѣренностiю, особливо хлѣбъ и все, отъ чего кровь умножается: великая надежда на здоровое ихъ сложенiе можетъ привлещи имъ жестокiя болѣзни. Пи-

тательные напитки, какъ пиво и сокъ, имъ вредительны, такъ какъ горячiе. Легкое вино довольно водою разведенное, должно быть обыкновеннымъ ихъ пойломъ.

Сангвиники должны имѣть умѣренное упражненiе, чтобъ здержать похвальное крови обращенiе: прогуливанье и верьховая ѣзда исправятъ свободно предметъ сей; но притомъ должны весьма стараться, когда разогрѣются, чтобъ не выходить на весьма холодной воздухъ, когда хотятъ избѣжать насморку и простуды.

Не смотря на сiи здравыя предосторожности, естьли сангвиники безполезны будутъ великимъ изобилiемъ крови, тотчасъ должны взяться за строгое воздержанiе, и трудиться больше обыкновеннаго: сiе излишество крови могутъ они узнать по головной болѣзни, тягости, сонливости и безпамятству.

Сколько я ни старался употребить ясности въ сей матерiи, признаюсь, что не безъ труда точно опредѣлить сложенiе каждаго предмета: много, и весьма часто, первыя начала существо наше составляющiя, бываютъ такъ соединены, что въ одно время кажется, что многiя владычествуютъ; тогда сколько затрудненiй въ теорiи! Сколько разума въ наукѣ о сохраненiи здравiя!

Я извѣдалъ собственнымъ своимъ опытомъ, что часто учинилъ бы главныя по-

погрѣшности противъ моего здоровья, естьлибы хотѣлъ строго въ томъ держаться общаго правила, и непремѣннаго порядка: сколько разъ принужденъ я былъ перемѣнять порядокъ жизни, когда усматривалъ перемѣну обладающихъ мокротъ?

И такъ особливо въ семъ случаѣ надлежитъ прибѣгать къ опытамъ, чтобъ здѣлать отличное описанiе своего сложенiя; наипаче въ семъ случаѣ должно быть каждому себѣ Докторомъ. Каждой человѣкъ достигшiй извѣстнаго возраста, и незнавшiй, что ему полезно, и что вредно, есть несравненно ниже скота, и долженъ всего бояться и съ лучшимъ сложенiемъ.

Два слѣдствiя крайней важности выводятся естественно изъ предложенныхъ нами основанiй.

1. Нѣтъ, по вышепредложенному, общаго порядка, какъ общаго лѣкарства отъ всякой болѣзни. Одинъ только площадной лѣкарь можетъ обманывать своимъ бальсамомъ: переломайте себѣ руки и ноги [*]; онъ тому смѣется, былъ бы только у него бальсамъ его въ карманѣ; то есть, ваши деньги.

Во всѣхъ существахъ созданныхъ для человѣка, нѣтъ ничего о всемъ хорошаго ни со всемъ худаго; все смотря по предме-

[*] Цѣль площаднаго лѣкаря.

ту: пища, лѣкарства, что здорово для однихъ, то вредно для другихъ: и такъ безразсудно не испытавъ, послѣдовать правилу, которое другому здорово. Употребленiе на примѣръ молока содержитъ сего человѣка въ непрестанной веснѣ, ибо въ немъ нѣтъ соковъ кромѣ прѣсныхъ; начните вы употреблять туже пищу, вы получите множество припадковъ: съ первыхъ дней грозить вамъ будетъ медлительная лихорадка, и кончится запорами во внутренностяхъ; вы тому дивитесь? Безъ сомнѣнiя вы не знаете, что отъ кислыхъ подонковъ оставшихся въ желудкѣ молоко скисается, и что сiи приключенiя суть тому естественныя слѣдствiя. Пусть всякой хвалится, сколько хочетъ порядкомъ своей жизни, радуяся о своихъ успѣхахъ, испытаемъ наши силы и желудокъ, прежде нежели опредѣлимъ себя къ роду жизни, отъ котораго имѣетъ зависѣть наше здоровье. Одинъ много трудится, другой живетъ въ покоѣ, сей подвергаетъ себя строгому воздержанiю; тотъ ѣстъ, что захочетъ; одинъ пьетъ только воду: Шарпантiе [*] пьетъ одно вино, и всѣ пользуются добрымъ здоровьемъ.

[*] Нѣтъ ниодного ктобъ не зналъ Шарпантiе, сего славнаго игрока на волынкѣ. Тому болѣе 70 лѣтъ, какъ сей сынъ веселости ничего не пивалъ кромѣ безпримѣснаго вина, и очень много,

емъ. Паки повторяю, подщимся познать наше сложенiе, не по поведенiю другихъ, но по собственному своему опыту.

Люди подверженные частымъ припадкамъ должны всегда употреблять одного Доктора. Причина тому явная: кто врачуетъ долгое время больнаго, долженъ знать его сложенiе, и въ состоянiи будетъ лучше предписать пристойныя лѣкарства, нежели тотъ, которой, не зная его сложенiя, долженъ все дѣлать ощупью, пока не ободренъ будетъ опытомъ.

ГЛАВА ВТОРАЯ.

О воздухѣ, вѣтрахъ, Климатахъ, временахъ года, и избранiи жилища.

Воздухъ есть тѣло тонкое, упругое, прозрачное и тяжелое. Я здѣсь не буду разсуждать о воздухѣ какъ о тѣлѣ прозрачномъ; сей вопросъ никоимъ образомъ не принадлежитъ до науки о соблюденiи здравiя. Воз-

два года какъ онъ умеръ, почти въ 90 лѣтъ: до послѣдней своей болѣзни, былъ здоровъ и силенъ, бодръ и веселъ; примѣръ больше удивленiя, нежели подражанiя достойной.

Воздухъ, по своей тонкости, упругости и тягости, проходитъ въ наши тѣла, сквозь скважины на тѣлѣ, а особливо отъ движенiя легкаго, и мѣшается съ нашею кровью и мокротами; пожидкости своей обращается съ кровью, оную разбиваетъ безпрестанно, и доставляетъ ей степень совершенства потребнаго къ доведенiю себя до крайнихъ вѣтвей кровяныхъ сосудовъ, и къ проведенiю даже до краевъ тѣла теплоты, пищи и жизни.

Мы не будемъ останавливаться въ доказательствахъ основанiй извѣстныхъ въ физикѣ, на которыхъ сiю главу утверждаемъ. Тягость, тонкость, упругость и жидкость воздуха и дѣйствiя его на тѣла наши основаны на столь непремѣнныхъ опытахъ, что не можно оныхъ опровергнуть.

Надлежитъ крѣпко примѣчать, что воздухъ, о которомъ мы здѣсь разсуждаемъ, не есть сiя первообразная стихiя, простая, чистая и отчужденная всѣхъ постороннихъ тѣлъ. Ни какъ: воздухъ насъ окружающей, и въ которомъ мы плаваемъ, какъ среди пространнаго моря, всегда наполненъ разнородными частями, водяными, земляными, соляными, сѣрными, и пр. Солнечные лучи ударяя на поверхность земли, извлекаютъ изъ оной пары, которыхъ качества часто перемѣняются по разности мѣстъ, съ которыхъ подымаются: сiи пары смѣшавшись съ воз-

духомъ составляютъ въ онымъ тѣло, проходятъ съ онымъ, чрезъ наши скважины и чрезъ легкое въ наше тѣло, и причиняютъ въ жизненной економїи больше или меньше безпорядка, въ сравненїи большаго или меньшаго числа вредныхъ частей въ оныхъ находящихся.

Не должно думать, чтобъ воздухъ совсемъ чистой предпочитаемъ былъ, для здоровья, воздуху смѣшенному. Опытъ насъ научаетъ, что на высокихъ горахъ, какъ Пикъ де Тенерифъ, Пюи-де-Доммъ [*], и пр. гдѣ воздухъ чрезвычайно легокъ, и гдѣ отчужденъ весьма великой части тѣлъ разнородныхъ, какими наполненъ въ лугахъ и долинахъ, люди едва могутъ дыхать и мерзнутъ отъ стужи. Также весьмабъ было безразсудно для людей, кои слабы грудью, желать достигнуть вершины, они могутъ задохнуться прежде, нежели дойдутъ. И такъ требуется, чтобъ пары были смѣшены съ воздухомъ, дабы уменшить онаго дѣйствїе и тонкость; такъ же выборъ потребнаго воздуха состоитъ, не въ исканїи со всемъ чистаго воздуха, но въ удаленїи отъ мѣстъ, гдѣ онъ весь-

[*] У подошвы сей горы, лежащей близъ Гелермонта въ Овернѣ, вышина ртути въ трубкѣ около 27 дюймовъ, какъ на верху небольше 23 дюймовъ съ половиною. Какой нѣтъ тонкости?

весьма грубъ и наполненъ парами водяными и вредными исхожденїями.

Вообще, чтобъ пользоваться добрымъ здоровьемъ, надобно дышать воздухъ, чистой, ясной [*] и умѣренной. Дабы здѣлать правила, которыя мы выводимъ изъ сего основанїя, полезнѣе, разсмотримъ качества и выгоды воздуха въ разсужденїи вѣтровъ, климатовъ, временъ года и выбора жилища.

О вѣтрахъ.

Вѣтръ есть не что иное, какъ теченїе воздуха больше или меньше движущагося. Теплота солнца разрѣжаетъ часть воздуха, на которую дѣйствуетъ, дѣлаетъ оную легче, отнимаетъ у ней часть упругости, и препятствуетъ противостоять другой части воздуха згущеннаго: и такъ преставшу равновѣсїю между столбами разрѣженными и згущенными сильнѣйшїе должны верхъ взять надъ слабѣйшими; то есть згущенной воздухъ дол-

 женъ

[*] Особливо здѣсь твердо памятовать надлежитъ, что чрезъ чистой воздухъ, не разумѣется чистота полная, но относительная: сїя полная чистота не меньше была бы вредительна какъ весьма великое изобилїе, или худыя качества паровъ которыми воздухъ можетъ быть наполненъ.

женъ силиться обладать мѣстомъ разрѣженнаго: сія есть причина нѣкоторыхъ правильныхъ вѣтровъ сѣверныхъ и сѣверозападныхъ, которые бываютъ около равноденствія, въ сей части Европы, въ которой мы обитаемъ.

Вѣтры неправильные имѣютъ разныя причины. Положенїе страны, залива, горы, лѣса, рѣдкость паровъ въ воздухѣ, нечаянная буря и пр. дѣлаютъ въ вѣтрахъ безчисленныя перемѣны.

Четыре главные вѣтра Остъ, Зюйдъ, Вестъ и Нордъ; которые также называютъ восточной, полуденной, западной и сѣверной.

Сїи четыре вѣтра паки раздѣляются на 32 румба; знанїе нужное для мореходцевъ. Въ разсужденїи здоровья, довольно знать, что всякое раздѣленїе вѣтровъ имѣетъ участїе въ качествахъ главнаго вѣтра, къ которому онъ ближе. Между оными есть среднїе, которые знать не худо; сїи суть Зюйдъ-Остъ, Юго-Восточной; Зюйдъ-Вестъ, Юго-западной; Нордъ-Остъ, Сѣверо-Восточной; Нордъ-Вестъ, Сѣверо-западной; они равно заимствуютъ качества двухъ главныхъ, между которыми помѣщены.

Свойство частей шара которыя вѣтры переходятъ, прежде нежели до насъ дойдутъ, сообщаетъ имъ качества совсемъ противныя; сїе ихъ дѣлаетъ то холодными или теплыми, то сухими или мокрыми. Приложимъ сїе начало къ сей части Францїи, въ которой мы живемъ, а особливо къ Парижу и его окружностямъ. Сѣверной ли дуетъ вѣтръ? Бываетъ холодно, ибо онъ приноситъ съ Сѣвера много частей селитряныхъ. Восточной ли? Бываетъ сухо, ибо онъ приходитъ съ песчаныхъ полей Азїйскихъ. Южной ли? Бываетъ тепло, ибо онъ приноситъ съ собою сѣрныя пары съ полудня, наконецъ, западной ли? Бываетъ мокро, ибо онъ обремѣняется, переходя Океанъ, великимъ множествомъ водяныхъ паровъ.

Изъ вышереченнаго естественнымъ порядкомъ слѣдуетъ о среднихъ вѣтрахъ, что Нордъ-Остъ холодной и сухой, Нордъ-Вестъ холодной и мокрой, Зюйдъ-Остъ, теплой и сухой, Зюйдъ-Вестъ, теплой и мокрой.

Свойство и смѣсь паровъ которые вѣтры съ собою приносятъ, дѣлаетъ ихъ полезными или вредными для здоровья; и потому Восточной вѣтръ набравшись частей бальсамическихъ и душистыхъ въ Азїи, сжимаетъ жилы, доставляетъ похвальное обращенїе, и дѣлаетъ тѣло легкимъ, духъ веселымъ и бѣглымъ. Сѣверной, наполненъ будучи селитряною кислотою, бываетъ весьма холоденъ, весьма стѣсняетъ скважины и останавливаетъ дыханїе; люди нѣжнаго сложенїя должны его бояться и беречься сколько можно. Полуденной великимъ изобилїемъ сѣры, расширяетъ

сшѣ жилы, останавливаешъ обращенїе и варенїе и дѣлаешъ духъ угрюмымъ и шупымъ. Веснѣ, обремѣняясь водяными парами закладываешъ скважины на шѣлѣ, причиняешъ простуды, насморки и дѣлаешъ духъ слабымъ и лѣнивымъ.

О Климатахъ.

Вообще щишается шри Климаша, жаркой, умѣренной и холодной.

Жаркой климашъ заключается между шропиками и содержишъ шо, чшо называюшъ жаркимъ поясомъ. Подъ симъ климашомъ бываешъ жаръ всегда весьма великой, и часшо не помѣрной, наипаче когда солнце проходишъ прямо надъ головою шамошнихъ жишелей.

Умѣренной климашъ заключаешъ пространсшво кошорое, съ обѣихъ сшоронъ сфери, просширается ошъ шропиковъ даже до полярныхъ циркуловъ. Жаръ въ семъ климашѣ гораздо сноснѣе и умаляешся знашно по пропорцїи приближенїя къ полярному циркулу. Живучи въ Парижѣ около сорокъ девяшаго градуса широшы, мы находимся почши въ срединѣ сего климаша; умѣренносшь воздуха ошъ шого получаемая имѣешъ почши всѣ выгоды.

Сшуденой поясъ есшь шошъ, кошорой находишся при концахъ сферы, въ просшрансшвѣ содержащемъ каждой изъ полярныхъ циркуловъ, скучное положенїе, гдѣ

гдѣ небо многїе мѣсяцы безъ солнца, земля покрыша снѣгомъ, море льдомъ, и воздухъ наполненной селиѳряной кислошою ничего не предсшавляешъ кромѣ ужаса, бѣдносши и сшраданїя! Тамъ мокрошы всегда подверженныя опасносши замерзнушъ осшонавливаюшъ весьма часшо шеченїе жизни.

Въ землѣ въ кошорой мы живемъ шо есшь въ наклоненной сферѣ, гдѣ одинъ изъ полюсовъ выше другаго, перемѣна времянъ года засшавляешъ насъ проходишь, шакъ сказашь, всякой годъ сїи разные климашы; сей ради причины ошлагаемъ мы къ главамъ о временахъ года правила здоровья, зависящїя ошъ климашовъ.

О временахъ года.

Временъ года чешыре: весна, лѣшо, осень, и зима.

Весна.

Весна безспорно есшь самое лучшее время года; солнце, ошецъ есшесшва, начиная проходишь во внушренносшь земли и оную согрѣвашь, оживляешъ древеса и насажденїя, и засѣваешъ поле блисшающими цвѣшами: шогда мы чувсшвуемъ лїющейся въ жилы наши новой огнь и прїяшной бальсамъ, кошорой носишъ даже до краевъ шѣла нашего полношу, бодросшь

дрость и здоровье. Кажется самой духъ перерождается въ сїе прекрасное время года, и вдыхаетъ сильнѣйшимъ образомъ сїи высокїе духи, устроенные для просвѣщенїя другихъ.

Весна есть время года умѣренное, гдѣ стужа и жаръ не имѣютъ ничего несноснаго.

Однако, въ началѣ весны первенствуетъ весьма часто вѣтръ Северозападной холодной и дождливой; но какъ потомъ поворотитъ чрезъ сѣверъ къ Востоку, то значитъ, что будетъ хорошая погода, и воздухъ самой здоровой.

Не надобно торопиться въ началѣ весны оставлять зимнее платье. Хотябъ было хорошо и тепло около Маїя мѣсяца: хорошо скидать оное съ себя исподволь; ибо часто случается нечаянная и вредная стужа. Сїе скорое переселенїе изъ стужи въ тепло, и изъ тепла въ стужу, которое бываетъ около равноденствїя весенняго, похищаетъ много народа: правда, что большая часть сихъ прежде временныхъ жертвъ умираетъ отъ своей глупости. Нечувствительное паровъ исхожденїе вдругъ остановясь закладываетъ скважины на кожѣ, заставляетъ мокроты стекать въ кровяную матерїю, оную портитъ, и причиняетъ множество болѣзней, какъ запоры, насморки, боль въ горлѣ, жабу, теченїя разныхъ родовъ, ломъ въ костяхъ и прочїя припадки.

Весна есть вѣрно время года приличное вкушать въ полѣ самой здоровой воздухъ; все туда призываетъ человѣка пекущагося о здоровьѣ, толькобъ онъ былъ воленъ въ расположенїи своего времяни. Земля своими цвѣтами, и птицы пѣнїемъ, все оживляетъ чувства, все вливаетъ въ душу спокойство, и веселость.

Весною должно пить не много больше нежели зимою, и разводить довольно свое вино; понеже исхожденїю паровъ начинающу быть больше; кровь вскорѣ изсыхаетъ и оскудѣваетъ.

Въ Мартѣ мѣсяцѣ опасно прогуливаться по улицѣ непокровенною главою: теплота вдругъ послѣдуя зимней суровости, растворяетъ мокроты, и причиняетъ опасные поносы.

Весна есть время забавъ и любви: сїе есть время въ которое страсти оказываютъ себя съ большею живностїю, и въ которое больше надлежитъ оныя умѣрять.

Лѣто.

Лѣтомъ, теплота разрѣжая воздухъ ослабляетъ твердыя части, и приводитъ въ движенїе мокроты. Дѣйствїе солнечныхъ лучей и сѣра приходящая съ полудня, расширяетъ скважины на тѣлѣ, чрезъ которыя внѣшней воздухъ входитъ свободно со всѣми тѣлами, которыми онъ исполненъ, и доставляетъ сильное паровъ исхо-

исхожденіе и часто чрезвычайной потъ: отъ того вареніе мѣшается, взаимно: дѣйствіе твердыхъ тѣлъ на жидкія перемѣняется, обращеніе крови умаляется, голова опустится, тѣло ослабѣетъ и духъ отягощенъ. Болѣзни обыкновенныя, въ сіе время года, суть гніючія.

Въ лѣтнѣе время надлежитъ надѣвать на себя матеріи весьма легкія и холодныя: однако надобно, особливо на морскихъ берегахъ, употреблять, подъ вечеръ, платье потеплѣе, когда вечера холодны.

Въ вечеру долгое время по росѣ прогуливаться опасно, и еще опаснѣе сидѣть и быть безъ движенія. Роса есть холодной паръ, затыкающей скважины и причиняющей многія болѣзни.

Примѣчать надлежитъ что роса больше когда небо чисто, нежели когда покрыто облаками, ибо пары раздѣляются равно въ чистомъ воздухѣ, вмѣсто того они згущены, когда есть облака на воздухѣ: и потому воздухъ тяжелѣ когда кажется чистъ, нежели во время облаковъ и непогоды. Также погрѣшаютъ, когда говорятъ, что роса въ вечеру падаетъ, она не падаетъ но изъ земли подымается.

Въ лѣтнѣе время должно меньше трудиться нежели въ другое время года, особливо днемъ въ большой жаръ. Весьма великой потъ и чрезмѣрное паровъ исхожде-

жденіе весьма разслабляетъ, и причиняетъ много болѣзней.

Лѣтомъ, когда отъ воздуха задыхаются, и когда онъ почти не имѣетъ упругости, что случается особливо передъ погодою, здорово натирать себѣ руки уксусомъ, оной нюхать и лить въ покоѣ въ которомъ живешь; отъ того оной дыхать легче и пріятнѣе.

Когда поработаешъ и вспотѣешъ, или также, когда бываетъ чрезмѣрное паровъ исхожденіе, вредно быть а особливо сидѣть, въ покоѣ прорубленомъ на двѣ противныя стороны, и въ которомъ окна или двери отворены. Сего дурнаго порядка прохалаживать покои, особливо когда отверстія однѣ на Югъ а другія на Сѣверъ, нѣтъ вредительнѣе, и для тѣхъ самихъ, которые ничего не дѣлаютъ. Коликихъ печальныхъ слѣдствій сія не къ стати употребленная нѣжность не причиняетъ людямъ безразсуднымъ и несмысленнымъ? Какого множества насморковъ и простудъ не дѣлаетъ она каждой годъ?

Гишпанцы и Италіанцы, чтобъ не беспокоиться отъ жару, научаютъ на Ъ затворять плотно покой пока солнце не возметъ силы; сего порядка не знаютъ въ Парижѣ: въономъ хотятъ, чтобъ все было растворено, чтобъ не задохчуться отъ жаркаго воздуха со стороны полуденной, или не обезпокоиться отъ холоднаго со стороны Сѣверной.

Во-

Вообще, отворяйте ваши покои когда и изъ оныхъ выходите, но затворяйте когда въ оныхъ покоитесь. Вредно имѣть въ оныхъ какое нибудь отверстіе не заперто во время ночи, когда спишь, еще того несравненно вреднѣе, вставъ, стоять въ рубахѣ передъ окномъ, подъ видомъ принятія воздуха. Исхожденіе паровъ вдругъ остановленное можетъ причинить великія болѣзни.

Весьма безразсудно, лѣтомъ когда жарко садиться на мраморѣ или другомъ камнѣ: особливо, Госпожи, въ извѣстныя времена должны весьма наблюдать сіе правило здравія.

Когда поработаешь и вспотѣешь, не должно скоро ложиться: на противъ того надобно потихоньку ходить нѣсколько времяни, дабы уменьшить помалу движеніе крови и твердыхъ тѣлъ: симъ средствомъ избѣжишь простуды, колотья въ бокахъ и пр. и гораздо меньше будешь имѣть тягости.

Хорошо также по великомъ трудѣ перемѣнить рубаху, и тереть себя фланелью: когдажъ не удобно перемѣнить рубаху, должно выпить рюмку чистаго вина которое бъ не со льду и не молодо.

Холодныя бани употребляемыя лѣтомъ съ осторожностію, то есть поутру, или ввечеру передъ ужиномъ, весьма здоровы.

Лѣ-

Лѣтомъ ѣстся гораздо меньше нежели въ другое время года: сія есть причина быть весьма осмотрительнымъ въ качествѣ пищи. Мяса весьма твердыя и приправы жаръ причиняющія тогда вредны. Естество при раздѣленіи своихъ даровъ, показываетъ намъ правило которому слѣдовать. Лѣтомъ сады наши наполнены прохлаждающими травами, и наливными и водяными плодами; станемъ употреблять ихъ съ умѣренностію.

Лѣтомъ, жители самыхъ жаркихъ земель обѣдаютъ слегка, и ѣдятъ только мяса не весьма питательныя, и скоро варящіяся: въ вечеру употребляютъ одно холодное и плоды прохладительные: такой порядокъ должны и мы наблюдать въ разсужденіи жара земли въ которой живемъ: между тѣмъ въ разсужденіи плодовъ надлежитъ наблюдать умѣренность, а наипаче въ сливахъ.

Лѣтомъ, надобно пить больше за обѣдомъ: вино съ довольною водою, пиво, сокъ изъ плодовъ; весьма здоровые напитки. При концѣ обѣда, не должно больше пить одной или двухъ рюмокъ чистаго вина, чтобъ возвратить теплоту которая теряется безпрестанно въ срединѣ окружности, и укрѣпить тѣло.

Во время обѣда, не должно пріучать себя къ употребленію прохладительныхъ напитковъ, какъ аржата, соку изъ зеленаго винограда, лимоннаго, пива и пр.

B они

они отнимают силу у желудка, мѣшают варенію, разводят кровь, и вызывают пот которой дѣлает слабость.

Что до мороженых, я не могу подать другаго совѣта вообще, как слѣдовать принятому употребленію, когда то не вредит, хотяб от сей привычки были нѣкоторыя неспособности; может быть лучшеб было оную вдруг перемѣнить: во всем не надобно вдруг переходить от одной привычки к другой; и так тѣ которые никогда не пивали со льду, или мороженаго, поступят весьма не разсудно, естьли вдруг захотят оное употреблять всякой день, как тѣ которые к тому привыкши, захотят вдруг от того отстать. Когда хочешь перемѣнить порядок, надобно приступать издали, и привыкать нечувствительно к новому роду жизни.

Вообще, мороженыя сперва прохлаждают части тѣла чрез которыя проходят; но потом грѣют и укрѣпляют желудок. И так не удивительно когда гогорят что мороженое причиняет жар: ликеры не мерзнут развѣ от соли или селитряной кислоты, ибо они своим остріем затыкая его отверстія, удерживают во оных жидкости; и потому соль и селитряная кислота грѣют, самой опыт то доказывает. Возьми зимою снѣгу, и три себѣ руки: чрез минуту

нуту почувствуеш жар которой дойдет даже до ног.

Осень.

Сіе время года довольно умѣренно. В Северной части Франціи, обыкновенно весьма хорошо в осеннее время, покрайней мѣрѣ когда южной вѣтр не приносит нам продолжающихся дождей и холодных, гніючія болѣзни весьма общи в сіе время года: особливо когда великой жар и часто дождь идет.

Осень есть время дешевизны и болѣзней: дичина, птицы, плоды, все изрядно; все зрѣлое: одного жаль что наш желудок, обезсилѣв от великаго лѣтняго зноя, неимѣет довольно сил для варенія толикой пищи. Что дѣлать? Надобно умѣрять себя в качествѣ и в количествѣ оной; без сей предосторожности надлежит беречься чтоб не получить продолжительной и упорной лихорадки, которая приводит в безпорядок и лучшія сложенія. Ненадобно много употреблять плодов сего времяни года, изобиліе мокроты которою они наполнены дѣлает их весьма лихорадочными.

В сіе время года, не надлежит пить столько сколько, лѣтом, одну рюмку чистаго вина на плоды выпить здорово.

 На

Не должно, осенью, вдаваться весьма въ сильныя упражненія, тѣло истощенное лѣтомъ великими и безпрестанными паровъ исхожденіями, не въ силахъ понести тяжелыхъ трудовъ: а сїе время есть время охоты; мнѣ то извѣстно, и я не меньше совѣтую, особливо тѣмъ кои живучи имъ покоѣ три четверти года отъѣжжаютъ въ сїе время для забавы въ деревню, умѣрять себя въ семъ родѣ упражненія: статской человѣкъ съ утра до вечера сидя на лилѣевыхъ цвѣтахъ, откупщикъ упражненный каждой день въ вычисленїяхъ, ученой человѣкъ сгорбясь съ заря надъ своими книгами, долженъ въ охотѣ имѣть великую умѣренность, дабы отъ слабости не получить множества болѣзней.

Осень есть время года не столь способное для ученія: жизненныя духи разсыпавшись отъ великаго лѣтняго жара, не удобны къ воображенїю, разсужденїю и прилѣжанїю; и такъ сїе время года есть время отдохновенія почти для всякаго состоянія.

Въ осень надлежитъ одѣваться заблаговремянно, и надѣвать не чувствительно зимнее платье. Частыя лихорадки обыкновенно бываютъ въ сїе время отъ утренняго и вечерняго холоду и отъ погодъ прерывающихъ паровъ исхожденїе; оныхъ можно избавиться принимая хинхину катышками или въ винѣ, когда то противно: еще полынное вино весьма здорово для отвращенія сихъ болѣзней, которыя легче предупредить, нежели излѣчить.

Зима.

Зима, такъ сказать, образъ смерти: все естество чувствуетъ отдаленїе свѣтила оное согрѣвающаго и оживляющаго; пущенные сѣверные вѣтры, рѣки остановленныя въ своемъ теченїи, древеса лишенныя одежды, увянувшїе цвѣты, пресѣкшееся пѣнїе птицъ, все возвѣщаетъ плачь и унынїе: самъ человѣкъ чувствуетъ жестокость время, ни согнанъ съ поля заключаетъ себя въ покоѣ чтобъ согрѣть себя огнемъ; особливо прогуливанїе: угрожаемъ насморками и простудами, не осмѣлится выйти на воздухъ; обремѣнясь платьемъ, на силу волочитъ ноги; сжатъ стужею, безпрестанно дрожью возвѣщаетъ всякую минуту приближающееся разрушенїе. Болѣзни въ сїе время суть огневыя.

Вѣтры начальствующїе обыкновенно зимою, сѣверной, Сѣверо-западной и сѣверо-восточной: первой приноситъ морозъ, другой дождь; третей хорошую погоду.

Иногда по долгомъ и сильномъ морозѣ, начинаетъ вдругъ вѣтръ полуденной теплой, которой причиняетъ видимую оттепель: изъ всей зимы, сїе есть вре-

время самое не здоровое: нечаянное перехожденіе изъ стужи въ сіе не обычайное тепло, отворяетъ скважины, и производитъ изобильное паровъ исхожденіе, которое, будучи остановлено на нѣсколько дней возвращеніемъ сѣвернаго вѣтра, причиняетъ многія болѣзни.

Зимою, кожѣ сжавшейся, жиламъ стянувшимся, сокамъ сгустѣвшимъ; исхожденію паровъ умалившемуся; обращенію крови умножившемуся; дѣйствію и сопротивленію жидкихъ и твердыхъ тѣлъ усилившемуся; тѣло дѣлается сильняе и къ труду удобнѣе; наконецъ духъ бодрѣе, и способнѣе къ ученію.

Зимою, надлежитъ себя содержать въ теплѣ, особливо ноги и лядвія, чтобы проводить кровь до краевъ и удержать похвальное обращеніе; особливо ноги надобно имѣть въ сушѣ; мокрота, сверхъ насморковъ, причиняетъ наросты и мазоли, весьма больныя и трудныя для излѣченія.

Не должно ложиться когда ноги озябнутъ; ничто такъ не мѣшаетъ сну, и не вредитъ варенію: надежное средство чтобъ оныя вдругъ согрѣть опустить въ теплую воду. Вообще самой лучшей порядокъ чтобъ согрѣться, пойти въ теплую баню.

Весьма здорово, въ зимнее время, имѣть главу покровенну: но какъ противиться модѣ, которая требуетъ чтобъ чело-

человѣкъ носилъ шляпу не дѣлая оной употребленія, и чтобъ женщины имѣли на головѣ по крайней мѣрѣ какіе нибудь цвѣты? Возможно ли чтобъ Французъ презрѣлъ законъ столь почтенной?

Надлежитъ разсмотрѣть выгоды и недостатки, моды прежде нежели оную пріймешъ или отвергнешъ. Человѣкъ котораго волосы искусно убраны и которагo голова не покрыта, имѣетъ видъ пріятнѣе, женщина въ волосахъ прелестнѣе; вотъ выгоды: но съ такимъ уборомъ подвергаютъ себя насморкамъ, всѣхъ родовъ простудамъ; теряютъ зубы; слабѣютъ зрѣніемъ; дѣлаются глухими; на конецъ отъ дня на день видятъ умаленіе памяти; вотъ недостатки; которые нынѣ выбираютъ.

Присовокупить надлежитъ въ разсужденіи женъ, что употребленіе румянъ причиняетъ ихъ глазамъ многія болѣзни, ибо сей порошокъ, закладывая скважины на кожѣ что на щекахъ, препятствуетъ исхожденію мокротъ которыя течутся на рѣсницы, и часто дѣлаютъ боль въ глазномъ яблокѣ.

Огонь и теплое платье суть два средства къ избавленію себя отъ хорошія стужи.

Огонь разведенной въ каминѣ изъ дровъ всѣхъ здоровѣе. Употребленіе земли, дерну и землянаго уголья имѣетъ великія неспособности.

 Ко-

Когда нужда потребуетъ употреблять печи, то кирпичныя предпочитаются минеральнымъ. Печи хорошо употреблять въ столовыхъ залахъ: гдѣ оныя употребляются, здорово по временамъ впускать внѣшней воздухъ, посредствомъ не большаго окна здѣланаго къ верху блафона чтобъ переменить внутренней воздухъ. Большей порокъ печей, что оныя сушатъ воздухъ въ покоѣ: пособляютъ сей неспособности, поставивъ на печи наполненной водою сосудъ, величиною выше печи: вода исходя парами по пропорцїи большаго или меньшаго огня отвратитъ сїю великую сухость.

Жаръ отъ уголья вреденъ и смертеленъ особливо въ покоѣ на глухо затворенномъ, не меньше какъ горящїя уголья, особливо когда они лежали въ погребахъ наполненныхъ селитрою.

Платья самыя тяжелыя не сутъ самыя теплыя, онѣ обременяютъ, утруждаютъ, и не приносятъ никакого тепла: бархатъ только тепелъ на взглядъ: сукно и шерстяная матерїя подложеная хорошею шелковою, способны къ сохраненїю похвальнаго паровъ изхожденїя.

Роскошъ, за нѣсколько лѣтъ, ввела во Францїю, мѣха; полезныя нѣкоторымъ старикамъ у которыхъ природная теплота почти изчезла, они вредны молодымъ людямъ, у которыхъ отнимаютъ силу, понуждая сильно паровъ исхожденїе, особли-

бливо когда оными подкладываютъ свои камзолы.

Тоже почти надлежитъ думать о сихъ маленькихъ фланелевыхъ душегрейкахъ которыя многїе носятъ во всякое время на голомъ тѣлѣ, и которыя хороши для страждущихъ подагрою и имѣющихъ болѣзнь въ вертлюгахъ, особливо когда они сильны и жирны, молодыхъ людей они приводятъ въ слабость и отнимаютъ силу у тѣхъ которые слабаго сложенїя. Я помню какъ нѣкогда употреблялъ самъ оныя, чтобъ послѣдовать модѣ; но въ короткомъ времяни примѣтилъ я что онѣ меня изсушали чувствительно; и такъ я ихъ тотчасъ оставилъ: однако употребляю ихъ съ пользою, когда остановленое паровъ исхожденїе возвѣщаетъ насморкъ или простуду: но какъ скоро оное поправится, что бываетъ чрезъ три или четыре дни, я оставляю сїе лѣкарство, чтобъ не ослабѣть, и чтобъ отъ привычки не лишиться получаемыхъ отъ того хорошихъ дѣйствїй. Съ начала употребленїе муфтъ кажется не безъ неспособностей: когда онѣ сохраняютъ теплоту рукъ и желудка, принужденная красота которую они получаютъ, сжимая руку и плеча, стесняетъ грудь, останавливаетъ дыханїе и можетъ причинить много болѣзней. Въ прочемъ я не думаю, чтобъ было весьма здорово содержать желудокъ въ большемъ теплѣ не-

жели

жели прочїя части тѣла : теплыя перчатки зберегаютъ руки отъ стужи , и состовляютъ больше способности пѣшему. Нѣтъ опаснѣе , какъ имѣть руки въ муфтѣ , когда идешь съ лѣсницы , или по дорогѣ слиской и льдомъ покрытой : какъ удержаться , естьли поскользнешься ?

Естьли здорово содержать себя въ теплѣ въ зимнее время , не меньше опасно распространять весьма далеко сїе старанїе : одного дыханїя вѣтра довольно для принесенїя насморка или простуды , такому человѣку , которой всегда въ весьма тепломъ покоѣ , или которой не выѣжжаетъ какъ въ возку крѣпко затворенномъ.

Вседневно удивляются видя людей разумныхъ умирающихъ отъ простуды въ груди , и не понимаютъ какъ они могли оную получить : по видимому не знаютъ что малая непогода , простой переходъ изъ одного покоя въ другой , или черезъ дворъ , доволенъ здѣлать простуду въ сихъ невольникахъ нѣжности.

Надобно нечувствительно прїучать себя къ стужѣ , и употреблять всѣ минуты хорошей погоды на прохаживанье ; однажды окрѣпнувъ , можно презирать безъ страха суровость времени.

Весьма здорово , зимою , имѣть упражненїя , только стараться , чтобъ когда разогрѣешься не стоять вышедъ на воздухѣ , и вдругъ не простуживаться.

Стран-

Странствующїе зимою , пѣшкомъ или на лошади , думаютъ , когда озябнутъ согрѣться естьли выпьютъ водки , но сїе пойло дѣлается имъ вреднымъ : собирая въ средину теплоту которой уже и такъ много , крайнїя части вдругъ замерзаютъ такъ , что часто находили такихъ людей скоропостижно умирающихъ.

Которые путешествуютъ на лошади , должны , когда озябнутъ , сойти съ лошади и итти нѣсколько времяни , чтобъ возвратить кровь крайнимъ частямъ , и удержать похвальное обращенїе.

Когда весьма озябнутъ руки , или ноги , или лице , надобно крайне остерегаться подходить вдругъ къ большему огню : сїя противоположенная часть можетъ получить ожегу : гораздо лучше грѣться изподволь , особливо посредствомъ какого умѣреннаго упражненїя.

Естьли случится что бывши долгое время на великомъ морозѣ , какой нибудь членъ отморозить , надлежитъ тотъ часъ положить его въ снѣгъ или толченой ледъ : въ недостаткѣ того и другаго , положи замерзлой членъ въ смѣсь изъ соли , пепла и воды ; безъ сей предосторожности опасно чтобъ онаго не лишиться.

Побужденїе къ пищѣ зимою бываетъ больше , нежели лѣтомъ ; и такъ должно есть больше : можно также употреблять твердыя кушанья : притомъ должно опасаться чтобъ не очень слѣдовать своему по-

побужденію: поелику разсѣяніе соковъ не такъ велико во время великой стужи, и кровь обыкновенно весьма липка, излишество въ кушаньѣ можетъ причинить тяжелыя и опасныя болѣзни.

Значитъ ошибаться чтобъ думать, что въ зимнее время, можно употреблять больше безпримѣснаго вина и крѣпкихъ напитковъ; но собравшемуся въ одно мѣсто внутрь жару, сіе бъ значило лить на огонь масло: напротивъ того надобно употреблять напитки разводящіе и прохлаждающіе. Вино довольно разведенное, пиво, и легкое наливное умерщвляютъ силу сего огня скрытаго въ нашихъ внутренностяхъ и понуждаютъ его раздѣлиться по всему тѣлу. Однако не препятствуетъ съ умѣренностію употребить не много чистаго вина, для укрѣпленія желудка и оживленія обращенія.

Естьли зима есть время труда и безпокойства, оно также и забавъ: общества въ большемъ соборищѣ нежели въ прочія времена года, представляютъ въ собраніяхъ, танцы, позорища, игру, и столъ, умѣренной могущій увеселить насъ послѣ трудовъ, когда онымъ отдаемся безъ излишества.

О избраніи жилища.

Когда воздухъ, какъ мы объ ономъ говорили въ началѣ главы, проходитъ въ наши тѣла, не только носомъ, ртомъ, духовымъ каналомъ и легкимъ, но и скважинами на кожѣ, не меньше извѣстно что онъ входитъ въ оныя не одинъ: наполненъ парами, которыми онъ напоенъ, переселяетъ въ насъ ихъ качества здоровыя или вредныя: коликаго числа жестокихъ болѣзней послѣднія намъ не сообщаютъ? прилипчивыя болѣзни и самая зараза ясно доказываютъ сію справедливость: но подщимся удалить отъ очей нашихъ читателей, сіи печальныя и противныя описанія.

Вообще, чрезъ здоровой воздухъ, разумѣютъ воздухъ чистой, сухой, умѣренной и которой не обремененъ ни вредными парами, ни гнилыми исхожденіями.

1. Воздухъ, чтобъ былъ здоровъ, долженъ быть чистъ, не въ томъ смыслѣ чтобъ онъ былъ чуждъ всякаго тѣла разнороднаго; ибо, какъ мы уже доказали, положивъ оной, хотя не возможно, такимъ, мыбъ не могли въ ономъ жить, но требуется чтобъ онъ не былъ отягощенъ весьма водяными парами или весьма грубыми; и чтобъ соблюдалъ свою упругость; изъ чего я заключаю что не должно избирать себѣ жилища на весьма высокой горѣ. Сіе правило надлежитъ особливо до людей нѣжнаго сложенія и которые имѣютъ слабую грудь.

2.

2. Чрезъ сухость, разумѣютъ воздухъ отягощенной извѣстнымъ количествомъ частей соляныхъ и бальсамическихъ, хорошаго качества; какъ въ долинахъ лежащихъ на востокъ и Сѣверовостокъ: однако, чтобъ воздухъ былъ здоровъ, не требуется чтобъ онъ содержалъ въ себѣ весьма великое множество кислоты селитряной; ибо мѣшаясь съ кровїю онъ дѣлаетъ скорой и сильной жаръ, отъ чего бываетъ болѣзнь въ легкомъ, не обычайная зажега и кровавой поносъ. Сїя великая сухость прилична только сложенїямъ флегматическимъ и дороднымъ и нѣкоторымъ страждущимъ одышкою. И такъ не должно выбирать жилища на высокой горѣ которая на Сѣверъ, или Сѣверо-востокъ.

3. Чрезъ умѣренность воздуха, разумѣютъ когда онъ ни очень холоденъ ни очень тепелъ. Великая стужа згущаетъ воздухъ, дѣлаетъ его весьма тяжелымъ и весьма упругимъ: дѣйствїе его на наши тѣла оныя стѣсняютъ и затворять скважины на кожѣ, дѣлать мокроты клейкими и мерзлыми; что препятствуетъ ихъ исхожденїю, которая остановка причиняетъ насморки, зажегу въ груди и всѣ болѣзни огневыя. Съ другой стороны весьма великой жаръ умаляя тягость и упругость воздуха, весьма отворяетъ скважины, разжижаетъ мокроты, разслабляетъ жилы и доставляетъ изли-

излишнее паровъ изхожденїе, могущее перемѣнить здравїе и истощить силы, наипаче кто слабаго сложенїя. Изъ сихъ двухъ примѣчанїй легко заключить, что лѣтнимъ временемъ надобно выбирать покой на востокъ, а зимнимъ на Юго-востокъ, или также на полдень.

4. Чтобъ воздухъ былъ хорошъ, надобно чтобъ онъ не отягощенъ былъ вредными парами: великая влажность воздуха весьма противна здравїю; закладывая скважины кожи, останавливаетъ исхожденїе паровъ; мокроты собравшись стекаютъ въ кровавую матерїю и ложатся въ какой нибудь части тѣла: отъ чего происходятъ простуды всѣхъ, родовъ опухоль въ горлѣ, лихорадки, насморки, боль въ костяхъ, и прочїя болѣзни.

Легко узнаешъ весьма великую влажность воздуха когда увидишъ въ покоѣ на блафонахъ порчу, на панеляхъ плѣсень, на хлѣбѣ гниль, соль и сахаръ станутъ распускаться, желѣзо и сталь ржавѣтъ и проч.

И такъ, вредно жить близь озеръ, около болотъ, позадь лѣсовъ, и въ домѣ поставленномъ среди каналовъ наполненныхъ водою. Хотя бликость рѣкъ не такъ вредительна, для того что воды проточныя не такъ не здоровы какъ стоячїя, однако разумно здѣлаютъ ежели отъ оныхъ будутъ удаляться. Также хорошо нежить въ покояхъ которые стоятъ

ятъ на западъ; гдѣ влажность неизбѣжна.

Гораздо хуже, когда сiи пары смѣшавшись съ сольми и вредными сѣрами, что весьма часто случается, ибо влажность, разводя соли и сѣры преселяетъ ихъ съ собою на воздухъ: сiи изшедшiя соляныя и сѣрныя части, изъ минераловъ, или изъ прозябенiй въ окисанiе, плавая по воздуху, проходятъ въ наши тѣла, въ оныхъ оставляютъ свои худыя дѣйствiя; отъ того приходятъ заразительныя и прилипчивыя болѣзни, которыя по часту заражаютъ цѣлые округи: сiи земли которыя похищаютъ своихъ жителей стоятъ ли того чтобъ имѣть ихъ? Не сроднѣе ли выбирать себѣ жилище въ отдаленiи отъ озеръ гдѣ находится грязь земляныя уголья, много илу, и сверхъ того вообще по одаль рудокопныхъ ямъ, а особливо тѣхъ изъ которыхъ вынимаютъ ртуть и мѣдь?

5. Наконецъ здоровой воздухъ не долженъ быть наполненъ гнилыми парами. Нечувствительное движенiе частей тѣла есть первое начало согнитiя: сiе внутреннее движенiе причиною дѣйствiя жидкихъ частей на твердыя; соли и сѣры, которыя составляли сiи твердости, разсыпаются, возгараются, и дѣлаютъ разрушенiе. Соляныя и сѣрныя части, такъ истончавши чрезъ возженiе, подымаются, мѣшаются съ воздухомъ, и дѣлаютъ вокругъ согнитыхъ тѣлъ атмосферу, которая не чувствительно вдаль распространяется: воздухъ зараженной сими гнилыми тѣлами, вводитъ ихъ въ наши тѣла; сiе есть начало множества заразительныхъ болѣзней, какъ лихорадокъ съ пятнами, оспы, кори и самой язвы. И такъ должно оберегаться жить близь боенъ, госпиталей, кладбищъ, и рынковъ наполненныхъ гнилыми товарами, вонючею рыбою; также удаляться, отъ кожевниковъ, сыромятниковъ, шерстечесовъ, коноваловъ и прочей нечистоты.

По предложеннымъ нами разсужденiямъ и примѣчанiямъ о разныхъ качествахъ тѣлъ, которыми воздухъ можетъ быть наполненъ, не трудно опредѣлить себѣ выборъ жилища.

Самой здоровой домъ будетъ тотъ, которой построенъ по срединѣ, на землѣ пещаной или каменистой, отдаленъ отъ лѣсовъ, озеръ, и рудокопныхъ заводовъ между востокомъ и полуднемъ, которой представляетъ прiятной видъ: средина горы Монмартръ съ Парижской стороны вмѣщаетъ всѣ сiи выгоды, и не оставляетъ ничего желать для прiятности и здравiя.

Сiи самыя разсужденiя служатъ еще къ рѣшенiю вопроса, должно ли предпочитать сельскую жизнь городской?

Сельская жизнь, естьли возмешь предлагаемыя нами предосторожности имѣетъ мно-

множество выгодъ, которыми не можно пользоваться въ городахъ, особливо въ большихъ; ясность воздуха, прiятной видъ, веселость поля, свободное прохаживанье, вольность, выгоды жизни, все стекается къ содержанiю въ покоѣ душу, и здравiе тѣла, съ прiятельми и книгами, какъ тамъ не протекать днямъ въ веселости?

Въ городахъ особливо столичныхъ, съ трудомъ можно дышать въ себя воздухъ наполненной множествомъ вредныхъ паровъ, происходящей отъ дыханiя людей и скота, отъ близости госпиталей, кладбищъ, боенъ, кожевныхъ заводовъ, рынковъ, отъ черной грязи, густой и мочи наполненной и пр. Наконецъ отъ дыму, особливо отъ торфа [въ мѣстахъ гдѣ его жгутъ]; отъ кузницъ и отъ другихъ работающихъ на металлахъ: естьли къ симъ неизбѣжнымъ неудобностямъ, присовокупишь дѣла, безпокоящiй общества церемонiалъ, происки, забавы и городскую праздность, сколько причинъ предпочесть сельскую жизнь!

Не всякому позволяется пользоваться прiятностями сельской жизни: есть состоянiя и художества, которыя требуютъ безпрестаннаго въ городахъ пребыванiя; тогда надлежитъ, сколько возможно, уменшать онаго не способности, изыскивая жилище на лучшемъ воздухѣ, и въ прiятнѣйшемъ мѣстѣ.

Лю-

Люди которые необходимо должны жить при водѣ, какъ кожники, сыромятники, красильщики, прачки и пр. должны подымать нижныя свои жилища по меньшей мѣрѣ на два фута выше, ихъ держать въ превеликой сушѣ сколько возможно, почасту въ оныхъ, раскладывать огонь, и лѣтомъ доставлять къ нимъ свободной проходъ и родъ обращенiя воздуха, искать всегда въ самомъ верхнемъ жильѣ; сильной и безпрестанной трудъ имъ нуженъ, чтобъ соблюсти исхожденiе паровъ, которому могутъ они помочь заставляя каждой день тереть себя теплою фланелью.

Они также хорошо сдѣлаютъ естьли будутъ употреблять по преимуществу пищу горячую, приправленную пряными кореньями и духами; они могутъ почасту довольно употреблять чистаго вина, такъ же временемъ и горячiя напитки толькобъ не было излишества.

Воздухъ прошедшей въ наше легкое и которой наполненъ тѣлами непрестанно изъ нашихъ тѣлъ изходящими, отъ не чувствительнаго паровъ исхожденiя, теряетъ свою упругость, и вдругъ портится, естьли безпрестанно не будетъ перемѣняемъ: и такъ, чтобъ сдѣлать покои здоровыми, въ которыхъ находится обыкновенно много народа, надобно онымъ дать приличное возвышенiе. Безъ сомнѣнiя какъ для здороваго воздуха, такъ и

для

для украшенія, что старинныя наши церкви столь высоки, и покои древнихъ домовъ столь велики и высоки, отцы наши имѣли меньше нашего въ своихъ покояхъ способностей, безъ сомнѣнія для того что они меньше имѣли нужды; но обширностію и возвышеніе ихъ залъ и ихъ покоевъ, дѣлали ихъ весьма здоровыми: для насъ мы живемъ въ маленькихъ фонаряхъ, которыхъ тонкія и просверлѣныя со всѣхъ сторонъ стѣны даютъ свободной проходъ зимней стужѣ и лѣтнему жару, и которыхъ малое возвышеніе причиною что мы обратно вбираемъ въ наше легкое, дыханіемъ и скважинами, всѣ тѣла вышедшія изъ нашихъ тѣлъ.

У Римлянъ, образъ великихъ публичныхъ строеній, покои богатыхъ партикулярныхъ людей въ которые они собирались въ мѣстѣ, особливо столовыя залы, были чудомъ для удержанія упругости и здороваго воздуха. Сіи строенія чрезвычайно возвышенныя были кончаемы куполомъ, котораго стороны были полыя; чисто средина изпола была со всѣмъ открыта; притупленной и поврежденной воздухъ, изходящей изъ легкаго и наполненной тѣлами исходящими парами, будучи легче свѣжаго воздуха, подымался свободно въ верхъ сихъ покоевъ, доходилъ до куполовъ выходилъ свободно и позволялъ собранію или гостямъ пользоватся пріятнымъ и здоровымъ воздухамъ. Я довольно знаю, что сіи отверстія въ употребляемыя въ такихъ же хорошихъ поясахъ и столькожъ умѣренныхъ, какъ Римъ, будутъ вредительны всей части Франціи, гдѣ зимы холодныя и долгія, и дожди частые: но снабдѣвъ оныя куполы оконницами которыябъ могли открываться по произволенію, мы можемъ пользоваться ихъ выгодами не опасаясь неспособностей.

Куполы нѣкоторыхъ нашихъ церквей кажутся быть одними украшеніями: однако можно бы большую часть изъ нихъ употребить для здраваго воздуха: сего ради надлежалобъ только сдѣлать решетку въ тѣхъ, которые наглухо задѣланы, а въ другихъ створченныя окна. Я удивляюсь, что по нынѣ еще не думали о семъ родѣ куполовъ въ позорищахъ, сіи залы столь глухи, что въ самые холодные зимніе дни, не можно дышать кромѣ какъ весьма теплой вонючей поврежденной, и слѣдовательно весьма не здоровой воздухъ. Для чего не здѣлать въ низу партера и Амфитеатра о вольныхъ полостей, которыябъ въ срединѣ кончились куполомъ съ отворчитыми окнами? Пусть вспомнятъ, что у Римлянъ, сего столь славнаго и великолѣпнаго народа въ позорищахъ, средина явленія была со всѣмъ открыта.

Какихъ бы выгодъ сіи куполы съ фонарями не имѣли такъ же въ залахъ со-

 бра-

бранія, столовыхъ и поварняхъ великихъ домовъ? Мы видимъ, изъ плана воинской Королевской школы, что поварня сего дому будетъ согласна съ нашими примѣчаніями.

Наипаче сей родъ куполовъ нуженъ въ госпиталяхъ: сей видъ кажется самой приличной для перемѣны воздуха въ сихъ домахъ; постройте на возвышенномъ нижнемъ строеніи два большія зала, которыя пересѣкаются въ срединѣ, крестомъ, по верхъ ихъ соединенія возвысь одинъ изъ сихъ вышереченныхъ куполовъ, оной служить будетъ къ очищенію четырехъ частей сего строенія; чтобъ оной сдѣлать дѣйствительнѣе; 1. надлежитъ сдѣлать верхъ вашихъ залъ на подобіе круга, но такъ чтобъ отъ конца каждаго шелома даже до купола, сей родъ пустоты подымался всегда около двухъ дюймовъ чрезъ саженъ, чтобъ дѣлалъ видъ опрокинутой отлогой плоскости, котораябъ выводила нечистой воздухъ въ куполъ: 2. чтобъ облегчить сей ходъ надлежитъ сдѣлать у всякаго шелома не въ смѣжности внизу круга окошко шириною противъ шелома, чтобъ отворяя оное по временамъ внѣшней воздухъ выгонялъ заразительныя пари въ куполъ: 3. окны побочныхъ сторонъ зала должны быть столько высоки, сколько возможно, и брать свое начало отъ начала круга: симъ образомъ можно ихъ отворять всегда, и въ зимнее вре-

время, не опасаясь чтобъ внѣшней воздухъ доходилъ до постелей больныхъ. 4. наконецъ, надлежитъ поставить въ срединѣ купола большую печь, которой трубу возвысить перпендикулярно, чтобъ она выходила чрезъ средину фонаря. Сія печь разжигая нечистой воздухъ которой подымается безпрестанно подъ куполъ, умножитъ упругость того, которой приходить будетъ, отъ открытыхъ оконъ, особливо которыя у шеломовъ, и оному подадутъ довольно силы, чтобъ выгнать вдругъ всѣ пары заразительные.

Госпиталь Св. Людовика одна и есть въ Парижѣ, въ которой думали о здравомъ воздухѣ: въ оной видны сіи необходимые куполы въ залахъ больныхъ. Я съ удовольствіемъ примѣтилъ одинъ изъ оныхъ въ Королевской военной школѣ, гдѣ дѣйствительно находятся молодые воспитанники, и которой опредѣленъ, по выстройкѣ, для инвалидовъ. Поднимая не много выше нижнее строеніе, затворяя нижнія окны, по нижае потолокъ. Которой раздѣляетъ нижнее строеніе отъ перваго етажа, и возвышая не много больше куполъ, чтобъ удобнѣе имѣть большія отверстія. Можно сдѣлать воздухъ сей больницы весьма легко быть перемѣняемымъ.

Извѣстно, что для очищенія въ покояхъ воздуха, въ залахъ госпиталей, тюрмахъ и въ корабельныхъ междокрышкахъ,

какъ, въ каменныхъ ямахъ, рудокопныхъ и пр. нѣтъ надежнѣйшаго способа, какъ по часту оной перемѣнять. Сего ради такъ же выдуманы многія мѣхи равно способныя къ выгнанію поврежденнаго и введенію внѣшняго воздуха: вѣтрило Г. Гала заслуживаетъ, по справедливости преимущество надъ всѣми сими изобрѣтеніями. Я бы о семъ здѣсь говорилъ долѣ, какъ о его сложеніи, такъ и употребленіи, ежели бы Г. Дюгамель дю Монсо оному не далъ [стр. 10 и слѣдующія, листъ фигуръ 11. о средствахъ сохранять здравіе корабельныхъ служителей.] описанія, по которому не трудно оное сдѣлать; я туда отсылаю тѣхъ изъ моихъ читателей которые пожелаютъ оное заказать сдѣлать при себѣ.

Такъ же съ великою пользою употребляютъ огонь, открытой или въ печахъ, для перемѣны воздуха въ каменныхъ, въ рудокопныхъ ямахъ, въ глубокихъ колодезяхъ. Въ погребахъ, въ корабельныхъ междокрышкахъ, въ госпитальныхъ залахъ въ комнатахъ больныхъ, и въ мокрыхъ покояхъ.

Еще много способствуютъ куренія къ изгнанію худова воздуха, въ храмахъ богатства и нѣжности, гдѣ находятся драгоцѣнныя сосуды, наполненныя травами, пахучими пряностями, собранныя и соединенныя роскошью; но сіи столь приятноготовленія своею славою и силою

лою благовонія, часто больше вредятъ нѣжной мозгъ, пустой и истощенной сими праздностьми, нежели оживляютъ упругость воздуха, простыя куренія, и способныя всякому по своей дешевизнѣ, о которыхъ мы предложить намѣрены, хотя не такъ нѣжно услаждаютъ чувства, но по меньшей мѣрѣ не могутъ произвести, для здороваго воздуха, кромѣ добрыхъ дѣйствій.

Воздухъ чистякъ уксусными парами, сія удобна сообщить воздуху пріятность и здоровье, когда оною прыщутъ, или когда оною натираютъ себѣ лице и руки нежели оную жечь на раскаленомъ желѣзѣ; народная погрѣшность, изъ которой трудно вывесть многихъ; жгучи уксусъ части на тартара которыхъ въ уксусѣ весьма много, выходятъ, и производятъ непріятной паръ, чувствительно вредной здравію.

Жженая сѣра служитъ такъ же къ извнанію худоза воздуха; сей ради причины жгутъ, въ нѣкоторыхъ случаяхъ, порохъ; оной дѣйствительнѣе естьли его напередъ смѣшаетъ съ уксусомъ.

Дымъ отъ сахара, фашиля, холста, и толстой бумаги выгоняетъ изъ покоевъ вредные пары; но потомъ надлежитъ выгонять сей дымъ, особливо естьли его будетъ много, одинъ только дымъ отъ сахара, которой въ прочемъ весьма пріятенъ, разсыпляется свободно самъ собою.

Наконецъ. Всѣ пары ароматическіе и душистые спирты чистятъ воздухъ, богатые люди заботятся только о выборѣ: слѣдуютъ ароматы здоровые, для людей нѣжнаго состоянія. Смола ракие, или можжевельникъ зженой на раскаленой желѣзной лопаткѣ, произведутъ дымъ весьма здоровой. Можно такъ же насмолить концы старыхъ веревокъ, чтобъ оными пользоватся, въ случаѣ: онѣ будутъ весьма полезны и пріятны путешествующимъ, которые становятся часто въ корчмахъ, противъ мокрого или поврежденнаго воздуха, довольно зажечь не большей конецъ, чтобъ надымить въ мигъ, самую большую горницу; но тщетно употребляются всѣ сіи средства для чищенія воздуха; они будутъ не довольны естьли не радятъ о чистотѣ, сей необходимой предосторожности, о которой говорить будемъ послѣ, и которая достойна особливой главы.

Проѣжжая большую часть нашихъ городовъ. Я всегда удивлялся, сколь основатели или распространители оныхъ мало думали о сохраненіи ихъ жителей. Чтобъ сдѣлать городъ здоровымъ, надлежитъ оной строить въ каменистомъ холмѣ на востокъ; должно беречься чтобъ не возвышать очень земли и стѣнъ; что можетъ препятствовать обращенію нужнаго воздуха, перемѣны онаго въ нискихъ частяхъ, и прогнанія паровъ и ду-

духа которые безпрестанно подымаются съ улицъ, рѣкъ и каминовъ! Чтобъ облегчить сіе обращеніе, улицы должны быть широкія и прямыя: главныя должны быть открыты не загорожены отъ юга востока къ сѣверо-западу, и отъ Сѣверо-востока къ юго-западу. За городомъ надлежитъ селить, и въ низъ по рѣкѣ, всѣхъ художниковъ могущихъ причинять худыя паровъ изхожденія, какъ кожевниковъ сыромятниковъ, красильщиковъ и прочихъ. Тудажъ надобно отослать бойни, больныхъ госпитали, коноваловъ, ружейныхъ мастеровъ. Мѣдники, паяльщики, шерсточесатели, какъ ценинныя фабрики и горшешнія должны быть въ предмѣстіи, по примѣру древнихъ. Хорошобъ было для кладбищей опредѣлить мѣсто внѣ города, и въ весьма дальнемъ разстояніи чтобъ больныя части не исходили изъ труповъ, и которые исходятъ изъ могилъ, не сообщали заразъ. Надобно подымать нижнее строеніе около двухъ футовъ, и класть на полу или на плитѣ худыя уголья, чтобъ имѣть сей родъ покоевъ суше: не меньше нужно давать етажамъ пристойное возвышеніе, какъ отъ четырнатцати до пятнатцати футовъ, и держать довольно возвышенные прочихъ отверстій: наконецъ, должно дѣлать площади большія, рынки пространныя, мыты и фонтаны расположенныя такимъ образомъ

вомъ чтобъ они могли омывать отъ времени до времени, всѣ улицы, чтобъ на оныхъ была чистота, о которой Полиція весьма часто мало думаетъ въ Провинціяхъ.

ГЛАВА ТРЕТІЯ.

О пищѣ твердой и о приправахъ оной, о питіи, и о трезвости.

Вообще, разумѣютъ чрезъ пищу всякое тѣло которое можетъ вариться въ желудкѣ, обратиться въ кашу и кровь, и служить къ ращенію или сохраненію тѣла.

Два рода пищи: твердая и жидкая.

О пищѣ твердой.

Мое намѣреніе здѣсь проходить не всякаго вида пищу: предѣлы которые я себѣ предписалъ не позволяютъ мнѣ входить въ толь длинныя подробности. Я потомъ могу дать сей матеріи все пространство какое оная имѣть можетъ. Я доволенъ буду заключить нынѣ твердую пищу въ нѣкоторыхъ частяхъ, какъ въ разсужденіи ихъ свойства, такъ и ихъ качества, и предписать что разсужденіе и опытъ мнѣ показали лучшаго въ семъ предметѣ къ сохраненію здравія.

Пре-

Прежніе земли жители не знали другой пищи, кромѣ кореньѣ, травъ и плодовъ: вода была ихъ пойло. Однако какихъ выгодъ сія простая пища имъ не доставила Г. велики, сильны, здоровы тѣломъ, и духомъ, и повелители страстей своихъ. Они проводили благополучныя дни подъ закономъ естества, и въ нѣдрахъ умѣренности: достигнувъ наконецъ безъ болѣзней и слабости, глубокой старости, оставляя свѣтъ, не извѣдали страха смерти, сей конецъ столь ужасной для человѣка чувствами привязаннаго, которой прилѣпленъ, своими страстями, толикому множеству странныхъ предметовъ. Умѣренность не чувствительно оставлена употребленіе хлѣба пріучало желудокъ требовать крѣпчайшей пищи! Молоко, сыръ и медъ сдѣлались предметомъ роскоши и чувствъ.

Священное писаніе научаетъ насъ, что Богъ позволилъ уже послѣ потопа [бытіе, гл. 9. ст. 2. и 3] употреблять мясо скотины. И примѣтя что жизнь человѣческая начала уменьшаться съ того времени какъ онъ началъ употреблять крѣпчайшую пищу и труднѣйшую къ варенію, вино и другія горячіе напитки, сіи пріятные напитки соотвѣтствующіе не меньше чувствамъ какъ нуждѣ для возвращенія силъ утружденному желудку чтобъ сварить суровую пищу, не мало также служа или къ сокращенію жизни.

На-

Наконецъ, разныя приправы вывезенныя изъ чужихъ земель, растравляя вкусъ и желудокъ, произвели обжирство и были началомъ всѣхъ болѣзней. Которыя оное влечетъ за собою.

Пусть посмотрятъ на народъ котораго величество и паденїе равно свѣтъ удивило, и увидятъ что они ихъ силою и славою должны умѣренности: когда Греки и Римляне жили въ трезвости и суровости, повелѣвали всѣмъ свѣтомъ; но какъ роскошь имъ представилась, въ плачевныхъ добычахъ побѣжденныхъ народовъ, новыхъ пищахъ, и нѣжныхъ здобахъ, они вдругъ такъ же перемѣнились что сдѣлались сами побѣжденными отъ варварскихъ и отрезвыхъ народовъ. Какой примѣръ для Европы! По щастїю сладострастїе такъ сказать разно разлилось по всюду, и самой Прусакъ въ безпокойство приводящїй свою имперїю, какъ не столько пристрастившейся, въ пищѣ, не можетъ почесться умѣреннымъ.

Во обще пищу можно раздѣлить на 7 разныхъ классовъ, изъ которыхъ 1. кислая, 2. алкалическая, 3. острая или ароматическая; 4. вязская или клѣйкая. 5. Водяная; 6 Масленая и жирная. 7. Соленая, можнобъ присовокупить здѣсь, вмѣсто осмаго класса, горячую. Но какъ сей родъ пищи есть напитки, мы оной отсылаемъ къ главѣ объ оныхъ. 1. Кислая пища каковы осеньнїе плоды нѣкоторыя травы, какъ щевель и прокислой хлѣбъ, молоко, уксусъ, цитронъ, и прочее умножаютъ, огущаютъ кровь и мокроты, уменьшаютъ жидкости въ жилахъ умѣряютъ весьма великой жаръ и предупреждаютъ распространенїе мокротъ.

Сїя самая пища, употребленная съ излишествомъ, ослабляетъ дѣйствїе сердца, и слѣдовательно уменьшаетъ весьма жизненную теплоту и сушитъ. Особливо, осеннїе плоды причиняютъ поносы, лихорадки и течьнїя болѣзни.

2. Алькалическая пища, какъ капуста, груши, лукъ спаржа. И всѣ мѣста вынимаемыя изъ скота, какъ четвероноваго, птицъ, такъ рыбы зажигаютъ мокроты, вводя въ оныя много сѣрныхъ частей. И предупреждаютъ кислоту вредную соковъ содержащихся въ желудкѣ. Излишество оныхъ причиняетъ горячки.

3 Пища острая и арамотическая, или наполненная пряностїю, каковы перечьная трава, крессъ, чеснокъ, горчица, инбирь, перецъ, гвоздика, мушкатной орѣхъ, корица и пр. растравляя твердыя и прогоняя жидкїя тѣла, удерживаютъ или увеличиваютъ не чувствительное паровъ исхожденїе, и предупреждаютъ ослабленїе жизненныхъ естественныхъ и животныхъ дѣйствїй. Ихъ излишество препятствуетъ питанїю съѣдаетъ влажность въ жилкахъ, истощаетъ мокроты, тончитъ и причиняетъ ме-

медлительныя лихорадки, которыя ведуть къ чахоткѣ.

4 Пища липная и клейкая, какъ горохъ, сорочинское пшено, овесъ, пшеница, большая часть рыбъ, а особливо молодыхъ, телятина, поросятина, ягнятина, бараньи ноги и пр. огущаютъ мокроты, и тѣмъ возвращаютъ разсѣянїе жидкихъ и твердыхъ тѣлъ удержываютъ гибкость жилокъ и умягчаютъ остроту соковъ. Ихъ излишество умаляетъ природное изпражненїе, и причиняетъ, кромѣ многихъ болѣзней, залеганїе тончайшихъ сосудовъ.

5 Водяная пища, какъ изъ травъ мягчительныхъ, легкїя похлебки и пр. разжигаютъ и разводятъ мокроты, растворяютъ жилки сосудовъ, помогаютъ питанїю и облегчаютъ испражненїе. Ихъ излишество притупляетъ перепонку. Въ желудкѣ, препятствуетъ варенїю и дѣлаетъ житкости клейками, приводитъ въ слабость чувственныя жилы, и причиняетъ дрожанїе членовъ и параличь.

6 Пища жирная и масленая, каково масло коровье и посное, ветчинное сало, жирныя мяса, нѣкоторыя рыбы, большая часть сѣмянъ, ядры наполненныя маслеными частьми, какъ миндаль грецкїя орѣхи и пр предупреждаютъ великую жескость жилокъ, и соблюдаютъ согласїе между твердыми и жидкими тѣлами.

Ихъ

Ихъ излишество портитъ сокъ гастрической мѣшаетъ варенїю и отвращаетъ отъ ѣды. Отъ того происходятъ многїя болѣзни; какъ залеганїе малыхъ сусудовъ, боли въ желудкѣ, рвоты, жаръ въ кишкахъ и запоры.

7 Соленая пища, какъ солонина, ветчина, языки, колбасы, соленыя сельди и пр. истончаваютъ липкость, очищаютъ жилки и ихъ употреблять прїятно.

Излишество ихъ производитъ остроту въ мокротахъ, которая съѣдаетъ твердыя тѣла и дѣлаетъ цынготную болѣзнь. При семъ родѣ пищи не надлежитъ ничего пить кромѣ воды, чтобъ развести соляныя частицы, и здѣлать ихъ способнѣйшими къ выходу; но кто хочетъ ѣсть окарошное, то съ тѣмъ чтобъ пить воду.

Можно еще разсуждать о пищѣ подъ другимъ видомъ, или относя къ царству прозябенїй, или къ царству животныхъ.

О Царствѣ прозябающихъ.

Въ Царствѣ прозябающихъ находятся четыре разныя существа; корни, листья, плоды и сѣмена.

1. Коренья есть часть прозябающихъ несовершеннѣйшая; и такъ можетъ ли огонь привесть то къ совершенству, что естество сдѣлало несовершеннымъ, и

Д нимъ

намъ доставить въ большей части коренья, какъ свекла, рѣпа, сахарной корень, травы, козья борода. и пр. здоровую пищу?

Ихъ излишество дѣлаютъ вѣтры и сырость. Однако есть коренья, которые ѣдятъ сырые, какъ рѣпа, рапиншель корень и пр. лукъ и чеснокъ. Сырые хороши только для людей работныхъ.

2. Листья лучше сдѣланы имѣютъ еще нужду въ огнѣ, чтобъ можно изъ нихъ сдѣлать здоровое кушанье: главныя, кои употребляются на нашихъ столахъ, суть шпинатъ, салатъ, щевель, крессъ, цикорїя, селдерея и пр. салатъ и шпинатъ ослабляютъ жилы въ желудкѣ; щевель и всѣ травы въ которыхъ много кислоты, крессъ и всѣ травы, которыя изобилуютъ алкалическими частями, цикорїя, и всѣ травы имѣющїя часть горечи сжимаютъ жилы въ желудкѣ, и оной укрѣпляютъ; листья селдереи горячатъ: капуста и нѣмецкой чеснокъ не такъ здоровы, какъ многїе увѣряютъ.

Изъ большей части сихъ травъ дѣлаютъ салатъ, особливо съ лактукою, цикорїею, крессомъ, мушкатнымъ цвѣтомъ, селдереею и пр. салатъ позываетъ на ѣду; но надобно имѣть доброй желудокъ, чтобъ не быть больну, особливо когда оной ѣдятъ въ ужинѣ, масло, уксусъ, соль, и перецъ, которыми оной приправляютъ, не могутъ служить извиненїемъ, чтобъ тѣмъ

тѣмъ уважить онаго употребленїе для холодныхъ и нѣжныхъ желудковъ, потому что сїи пряности сами собою не весьма здоровы. Самой худшей салатъ тотъ, которой составляется изъ мѣлочныхъ травъ, какъ шерефиль, трава шимпинелля, портулакъ цвѣтной капусты, мѣлкой зеленой лукъ, лимонное балсамическое дерево, салатъ вареной здоровъ: его дѣлаютъ обыкновенно изъ свеклы и вареного луку: его можно также дѣлать изъ всѣхъ родовъ травъ садовыхъ вареныхъ: сїи роды салатъ престаютъ быть здоровыми, когда къ нимъ присовокупишь ансосовъ и густыхъ яицъ.

3. Плоды подаютъ пищу прїятную, и малопитательную особливо разводящїе: они прохлаждаютъ съ прїятностїю: но надобно чтобъ они были довольно зрѣлы. Чтобъ не было ни какой опасности, лучше ихъ ѣсть вареныя, нежели сырые.

Лѣтнїе плоды, какъ вишни, смородина, земляника и пр. весьма здоровы: вишни предъ прочими имѣютъ преимущество.

Осѣннїе какъ абрикосы, сливы, персики, виноградъ. Причиняютъ продолжительныя лихорадки и кровавые поносы. Зимнїе какъ яблоки и груши, весьма здоровы, когда ѣдятъ ихъ вареные. Яблоки предпочитаются грушамъ Вообще плоды естьли оные станетъ ѣсть безъ разбора, и съ излишествомъ произво-

произво-

изводяшъ вѣшры, сыросшь, слабяшъ жилы въ желудкѣ и причиняюшъ лихорадки.

4. Наконецъ, сѣмена и всякая мучная пища, какъ пшеница, рожъ, ячмень, пшено сорочинское, просо, журавлиной горохъ, бобы, чечевица, большей кашшанъ. И пр. сушь часши прозябенїй лучшїе: и шако сїя пища легко варишся, и дѣлаешъ хорошую кашу. Однако сїя пища здоровѣе новая нажели сшарая, сшарая не шакъ легко варишся, и дѣлаешъ вѣшры. Такъ же надобно беречься ѣсшь много сей пищи. Она надымаешъ чрево и худо варишся.

Вообще, съ прозябающими надобно пишь одну воду: можно пользовашься, съ сею просшою и есшесшвенною пищею, сильнымъ и прїяшнымъ здоровьемъ вино и горячїе напишки ворочаюшъ сїю пищу въ желудкѣ и мѣшаюшъ хорошему варенїю.

Прежде нежели осшавишь сїю машерїю, за нужное почишаю я упомянушь нѣчшо особливо о хлѣбѣ, сорочинскомъ пшенѣ, меду, о оливкахъ, помаранцахъ, цишронахъ, и лимонахъ, дыняхъ, шыквахъ, грибахъ, шампиньїонахъ, сморчкахъ.

1. Хлѣбъ есшь первая, всеобщая и самая природная пища: и шакъ не дивно ли, чшо въ шакомъ государсшвѣ какъ Францїя, шоль мало смошряшъ за количесшвомъ хлѣба, за его вѣсомъ и цѣною: плача досшойно видѣшь всякой день здоровье и жизнь народную подвержену незнанїю и обману хлѣбниковъ. Хлѣбъ худо неукисшей пропеченой шяжелой, наполненной укисшей каменными и земляными часшицами поршишъ не чувсшвишельно, въ сей драгоцѣнной часши государсшва, здравїе, кошорымъ шворецъ есшесшва благо изволихъ наградишь за его умѣренносшь.

Хлѣбъ есшь шѣло сосшавленное изъ муки смоченой горячею водою, заквашеное и испеченое въ печи.

Хлѣбъ пшеничной предпочишаешся всякому другому, сїе съ начала, чѣмъ хлѣбъ кисляе шѣмъ легче варишся. Чшобъ скоряе вскисъ кладушъ пошребное количесшво дрозжей. Такъ же шребуешся къ водѣ надлежащей сшепень шеплошы для замѣсу муки, есшьли вода будешъ очень горяча, хлѣбъ будешъ шухлъ; есшьлижъ очень холодна онъ будешъ дресвянъ и скоро сохнешъ.

Хлѣбъ изъ крупичешой муки не самой здоровой; его часши очень липки: не много отрубей хорошо смолошыхъ дѣлаюшъ его легкимъ и удобнѣйшимъ къ варенїю: въ прочемъ ошруби очищаюшъ и прохлаждаюшъ. И шакъ сишной хлѣбъ, шо есшь кошорой между чернымъ и бѣлымъ, предпочишаешся пшеничному.

Хлѣбъ въ кошоромъ есшь соль, молоко или масло, не шакъ здоровъ какъ

 хлѣбъ

хлѣбъ обыкновенной : сїе на щетъ желудка, чтобъ такимъ образомъ услаждать вкусъ. Хлѣбъ нынѣшняго печенья не такъ способенъ къ варенїю, какъ тотъ которой переночуетъ.

Хлѣбная корка вяжетъ, распаляетъ и умножаетъ желчь, особливо когда она перепечена и почти сгорѣла. Мякишъ прохлаждаетъ и слабитъ. И такъ надобно дѣлать, чтобъ хлѣбъ былъ не очень высокъ ни низокъ: когда въ немъ много мякиша, то въ ономъ много потеряно, ибо не многїе такой ѣдятъ охотно; естьли въономъ много корки, онъ дѣлается противенъ.

Не много ржанаго въ пшеничномъ хлѣбѣ, дѣлаетъ оной больше прохладительнымъ. Хлѣбъ не столько питателенъ ржаной сколько пшеничной, и слабитъ желудокъ. Однако дѣлаютъ въ Парижѣ хлѣбъ изъ ржи тяжелой и черной, котораго употребленїе вредительно, наипаче для людей сидѣлыхъ, и которые мало трудятся; оной можетъ дѣлать запоры. Ячменной хлѣбъ тяжелъ для желудка и меньше питателенъ, нежели пшеничной и ржаной.

Хлѣбъ грешневой имѣетъ почти тѣ же качества, что и ржаной; однако больше питателенъ, и меньше тягостенъ.

Хлѣбъ овсяной больше питателенъ, но весьма тягостенъ.

Из-

Излишество хлѣба умножаетъ кровь, и причиняетъ великїя болѣзни, не варенїе хлѣба весьма опасно.

2 Сарачинское пшено, послѣ хлѣба пища самая здоровая и у всѣхъ вошедшая въ употребленїе, я самъ не знаю не имѣетъ ли оное предъ хлѣбомъ какихъ преимуществъ, въ томъ, что оно представляетъ пищу теплую, удобную къ варенїю, и которое одно занимаетъ мѣсто супа и другихъ пищей.

Всѣ восточные народы, то есть, почти всѣ Азїатцы, и большая часть Африканцовъ и Американцовъ употребляютъ оное обыкновенно, и отъ того весьма здоровы. Въ Европѣ, а особливо во Францїи употребляютъ его иногда мѣсто супа, и ужина во время поста и мѣсто хлѣба во время не дорода; притомъ по часту сельскїя жители и скудные не получаютъ отъ него тѣхъ выгодъ которые оно могло бы имъ доставить; естьли имъ роздадутъ пшено сухое, или они не знаютъ его чистить и разварить по надлежащему, или не имѣютъ на то ни времени ни терпѣнїя, или потребныхъ припасовъ. Дровъ для разведенїя огня, и масла, молока или соли; что принуждаетъ ихъ терять драгоцѣнную манну, могущую ихъ подкрѣпить въ самыхъ тяжелыхъ трудахъ; естьли оное раздаютъ вареное по приходамъ тѣ которые оное приготовляютъ часто не прилагаютъ

всѣхъ

всѣхъ старанїй и всей чистоты потребной, подъ видомъ что они трудятся не для весьма нѣжныхъ людей; какъ будто бы естество, которое дало бѣднымъ столь хорошїе желудки, отказало имъ во вкусѣ.

Жалѣя о судбинѣ бѣдныхъ, а особливо которые живутъ въ селахъ и пашутъ, старался я послѣдовать какїябъ были причины непорядку въ ихъ здоровьѣ, я усмотрѣлъ съ соболѣзнованїемъ, что излишество труда происходящее отъ долговремянныхъ и тяжелыхъ работъ, недостатокъ и худое качество ихъ пищи изсушали сїи почтенныя руки, которыя питаютъ праздность и нѣжность богатаго и безполезнаго городскаго жителя. Я знаю, что трудно имъ отдалить первую изъ сихъ причинъ, потому, что ихъ жизнь часто зависитъ отъ посвященїя ея самой; но легко и весело по человѣчеству пособить недостатку и худому пропитанїю, которыхъ они бываютъ часто печальною жертвою! Сорочинское пшено хорошо приготовленное представляетъ пищу недорогую, весьма здоровую, особливо для людей, которые много трудятся, весьма питательную, и могущую подать имъ довольныя силы для самыхъ тяжелыхъ трудовъ.

Чтобъ войти въ дѣла нищихъ людей, такихъ, которымъ приходскїе господа, Священники, надзиратели домовъ и нѣко-

торыхъ приватныхъ, которые посвятя отъ часть своихъ доходовъ на вспоможенїе нищимъ, невольникамъ и пр. намѣренъ я предложить нѣкоторыя приготовленїя простаго сорочинскаго пшена, простыя и чрезъ которыя можно достать все что только можно изъ сей пищи. Директоры госпитателей, Генералы и Интенданты армїй, корабельные Капитаны, заводчики фабрикъ, земледѣльцы особливо въ такое время, въ которое они кормятъ великое число жителей, и бѣдные художники, имѣющїе многочисленную фамилїю найдутъ также, въ сихъ приготовленїяхъ вспоможенїя, которыхъ они вотще будутъ искать въ другой пищѣ.

Двумъ почтеннымъ гражданамъ долженствуемъ мы сими приготовленїями, и я охотно желаю быть ихъ благовѣстникомъ, ибо я не думаю, чтобъ можно было что прибавить къ ихъ примѣчанїямъ и наблюденїямъ о сей матерїи: Первой изъ сихъ друзей человѣчества Г. югамель дю Монсо. „ Въ нѣкоторыхъ не хлѣбородныхъ годахъ, говоритъ онъ [стр. 152 „ и слѣдующїя о способахъ его о сохраненїи здоровья корабельныхъ служителей, роздали по селамъ пшено, которое почти пропало, потому что крестьяне, которые не знавши приготовлять сего кушанья порядочно, ни приправлять пристойнымъ, образомъ, не могли ѣсть такъ худо приготовленнаго;

но

,, но въ мѣстахъ, гдѣ господа старались ,, сами оное приготовить со тщанїемъ, ,, бѣдные люди къ оному привыкли очень ,, хорошо. Вотъ какимъ образомъ мы ве- ,, лѣли приготовлять пшено въ сїе бѣд- ,, ственное время.

,, Велѣли варить долгое время въ ,, большемъ котлѣ, головы, ноги, серд- ,, ца бычачьи изрѣзанныя въ куски, съ ,, перебитыми костями: въ тожъ время ,, варили въ водѣ всякїя огородныя ово- ,, щи какъ крупную рѣпу, морковь Нѣ- ,, мецкой чеснокъ, капусту и пр. между ,, тѣмъ разваривали ли пшено не боль- ,, шимъ огнемъ, въ особливомъ горшкѣ, ,, и какъ оно довольно разварилось, вы- ,, валили его въ котелъ, съ солью съ ,, травою, гусиная нога, лавровымъ ли- ,, стомъ. Наши крестьяне нашли сїю по- ,, хлебку прекрасною. Сперва, хотя они ,, оное ѣли съ охотою, но боялись что ,, не будутъ сыти, понеже они не чув- ,, ствовали тягости въ желудкѣ; однако ,, сами примѣтили, что какъ въ одинъ ,, постной день они ничего не ѣли, кромѣ ,, бобовъ и гороху, ихъ чрево весьма ,, вздуло, однако они не могли обойтись ,, безъ ужина; вмѣсто того что по днямъ, ,, въ которые имъ давано пшено, ложи- ,, лись спать не думая объ ужинѣ

Г. Дюгомель, чтобъ облегчить, ко- рабельнымъ служителямъ приготовленїе сего супа, становитъ вмѣсто предложен- ныхъ

ныхъ травъ, кислую капусту, коренья, лукъ. Шапотъ, мѣлкой лукъ, и че- снокъ. Вмѣсто приправъ инбирныя листья.

Перецъ, петрушку и вмѣсто коровь- ихъ головъ, солонину, сїя разность въ приготовленїи можетъ только служить облегченїемъ Милосердїю перемѣнять свои благодѣянїя, по временамъ года, и зе- млямъ въ которыхъ оное будетъ изли- вать свою утѣшительную росу.

Второй гражданинъ отъ котораго мы занимаемъ порядокъ, есть славной Г. Боїе медикъ общества и города Парижа; то есть, медикъ бѣдныхъ большей части Францїи. Его приготовленїе мнѣ кажет- ся простѣе и дешевлѣе, нежели Г. Дюга- меля.

Заслуга безцѣнная въ разсужденїи лю- дей прямо милосердыхъ, которыхъ сердце не довольно изливаемыми благодѣянїями, терзается внутренно видя, что не мо- жетъ распространить далѣе своего вспо- можения.

Когда хочешь сдѣлать похлѣбку изъ сорочинскаго пшена на двадцать пять че- ловѣкъ, надобно запастись говоритъ сей ученой ,, въ продолженїи своего изрядна- ,, го трактата о болѣзняхъ народныхъ, ко- ,, торыя больше бываютъ обыкновенно въ ,, Парижскихъ жителяхъ довольно боль- ,, шимъ котломъ, которой бы содержалъ ,, двадцать полугаленковъ воды, Париж- ,, ской

,, ской мѣры ; что будетъ больше , тѣмъ
,, способнѣе.

,, Налей въ сей котелъ четыре полугаленка съ половиною воды , Парижской мѣры : когда она согрѣется , положи въ оную три фунта пшена , которые на передъ хорошенько вымой въ теплой водѣ. ,,

,, Когда оное будетъ въ котлѣ , на огнѣ , старайся варить его изподоволь , и безпрестанно помѣшивай , чтобъ не пристало ко дну.

Смотря какъ пшено будетъ крупнѣе и гуще , лей попеременно по полтора полугаленка теплой воды , которая вскорѣ будетъ пожираема пшеномъ сего перваго дѣйствія требуется около часа ; послѣ сего дай еще оному вобрать въ себя по порядку четырнатцать полугаленковъ воды , что сдѣлаетъ совсѣмъ около дватцати полугаленковъ , которые наливай помалу , и не вдругъ , чтобъ пшено не всплыло : сїе учинивъ , оставь пшено на огнѣ на два часа , и вари оное изподоволь и не большимъ огнемъ , мѣшая безпрестанно , безъ чего оное прикипитъ ко дну.

Сваривъ хорошенько пшено , положи въ оное полфунта масла или свинаго или въ недостаткѣ оныхъ два фунта ветчиннаго сала изрѣзавъ въ кусочки , съ шестью унцїями соли и двумя осмыми унцїи чернаго

наго молотаго перцу , не переставая мѣшать все вмѣстѣ чрезъ полчаса.

Вмѣсто масла можно положить молока : трехъ полугаленковъ для котла будетъ довольно ; но надлежитъ смотрѣть , чтобъ молоко не было старое ; ибо оно въ варенїе скисается.

Потомъ сними котелъ съ огня , и положивъ оной тотчасъ , но не вдругъ , шесть фунтовъ бѣлаго или чернаго хлѣба , которой изрѣжъ на самые тоненькїе кусочки и мѣшай хлѣбъ со пшеномъ такъ, чтобъ онъ палъ на низъ , дабы напитался и составилъ одно тѣло. Естьли положишъ молока мѣсто масла надлежитъ влить нѣсколько полугалѣнковъ воды меньше въ приготовленїе пшена ; въ противномъ случаѣ будетъ очень жидко такъ же положить бѣлаго хлѣба , за тѣмъ, что отъ чернаго молоко скиснется. Раздавать оной надлежитъ тотъ часъ , чтобъ вышло дватцать пять частей.

Всякой удѣлъ будетъ двѣ ложки изъ которыхъ въ каждой одна полуседмая или четверть полугаленка Парижской мѣры.

Для дѣтей отъ девяти лѣтъ и ниже одной ложки будетъ довольно.

Раздавая горячей супъ, стараться надобно , помѣшивать пшено желѣзнымъ уполовникомъ , и брать со дна котла , чтобъ раздѣлъ былъ равной , какъ въ пшенѣ , такъ и въ хлѣбѣ.

Во

Во извѣстіе тѣмъ, которые вдругъ не станутъ ѣсть своей доли, надобно приказать оную разогрѣть на легкомъ огнѣ, прибавивъ не много воды или молока, чтобъ оную поправить, и сдѣлать полезнѣйшую.,,

Причина, сверхъ економіи, которая заставляетъ Г. Боіе рекомендовать не мѣдля дѣлать раздѣленіе то, ибо онъ полагаетъ что употребляемой на то котелъ есть мѣдной, ибо посуда изъ сего металла опасна, естьли какая похлебка въ ономъ переднюетъ не на огнѣ. Однако для предупрежденія всѣхъ неудобностей, увѣдомляется, что поступлено будетъ весьма изрядно, естьли желѣзной котелъ предпочтенъ будетъ мѣдному.

Можно также употреблять одинъ изъ сихъ двухъ способовъ въ приготовленіи, сухарей росхожаго хлѣба и пшеницы пищи здоровой, которая довольно питательна, хотя не столько какъ пшено.

Англичане ѣдятъ обыкновенно похлебку, которую называютъ фаръ: она походитъ на пшено или овсяную крупу, изготовленное по порядку Г. Боіе, исключая, что оно не вкусно. Отъ сей простой пищи сей народъ пользуется добрымъ здоровьемъ и великою силою.

,, Чтобъ соотвѣтствовать нѣсколько вкусу, я окончаю главу о пшенѣ приготовленіемъ восточнаго кушанья называемаго крикетъ. Я его употреблялъ и нашелъ его здоровѣе и способнѣе къ варенію нежели пшено, какое обыкновенно готовятъ во Франціи. Какъ я слѣдовалъ порядку предписанному Г. Дюгамель [стр. 156 и слѣдующія вышеобьявленнаго сочиненія], я намѣренъ оное списать. Чтобъ сдѣлать крикетъ, возми извѣстное количество сорочинскаго пшена напримѣръ ковшъ, вымой три или четыре раза въ теплой водѣ, наконецъ выжги и высуши на сковородѣ положа оную въ вольной огонь. Потомъ возьми около трехъ мѣръ съ половиною, то есть, не много больше трехъ ковшей бульіону изъ говядины, или изъ рыбы, или изъ огородныхъ кореньевъ, когда бульіонъ хорошо уварится, положи въ оной приготовленное пшено, какъ выше сказано, продолжай варить до тѣхъ поръ, какъ пшено раскипитъ. Что всегда дѣлается по прошествіи двенатцати или пятнатцати минутъ по ключевомъ кипѣніи, и сіе узнать можно когда зерна пшена разбухнутъ сіе сдѣлавъ, сними судно съ огня; положи въ оное щепотку, больше или меньше крѣпкаго мѣлко изтертаго шафрану, котораго края оберни платомъ и мѣшай довольно. Держи еще сей горшокъ на легкомъ огнѣ, четверть часа, или хорошіе полчаса. Тогда пшено сварится наливай на блюдо и наздоровье кушай.,,

Есть-

Естьли захочешъ сдѣлать ѣсть вкуснѣе можно въ оное положить такъ же съ шафраномъ по окончаніи кипенья не много хорошаго жиру, или хорошаго масла, естьли бульiонъ будетъ изъ рыбы, или изъ коренья. Я примѣтилъ изъ употребленія, что жиръ или масло которое кладутъ въ кашу, чтобъ ее сдѣлать вкуснѣе, дѣлаютъ ее не столь здорову и не столько способну къ варенію. И такъ я всегда предпочиталъ простѣйшее пріуготовленіе.

3. Медъ есть существо которое пчелы собираютъ съ цвѣтовъ; и такъ онъ бываетъ пріятнѣе и здоровѣе, по мѣстамъ, съ которыхъ сіе трудолюбивое несѣкомое собираетъ: нарбонской много имѣетъ балсаму, потому что въ окружности сего города цвѣты ароматическіе.

Медъ есть бѣлой и желтой. Бѣлой медъ суровъ; и его лучше ѣсть: онъ даетъ пищу здоровую, умѣренную и хорошъ отъ груди: онъ разбиваетъ мокроту, облегчаетъ грудь, слабитъ и противится яду.

Медъ хорошъ для всѣхъ сложеній, особливо для слабыхъ и мокротныхъ и страждущихъ одышкою. Наипаче зимою извѣстны его добрыя дѣйствія противъ начинающихся насморковъ.

Медъ желтой очищаетъ, слабитъ, помогаетъ варенію и разбиваетъ: его упо-

употребляютъ съ пользою въ клистирахъ и полосканьяхъ.

4. Олива есть плодъ, изъ котораго дѣлаютъ масло тогоже имяни.

Сливы которыя ѣдятъ въ салатѣ или рагу служатъ приправою въ похлебкѣ раздѣляющей соли отъ земляныхъ частей.

Сливы позываютъ на ѣду и укрѣпляютъ желудокъ: не смотря на сіи хорошія дѣйствія, ѣсть ихъ много опасно.

5. Помаранецъ есть плодъ пріятной и душистой.

Помаранцевъ два рода; одни горкіе, кислые и зеленоватые; ихъ называютъ большими помаранцами; другіе сладки и желты.

Сладкіе ѣдятъ; а горкіе употребляютъ только въ конфектахъ, въ напиткахъ съ водою и сахаромъ, въ соусахъ и съ жаркимъ.

Сокъ изъ того и другаго прохлаждаетъ, мочитъ, укрѣпляетъ сердце и позываетъ на ѣду: приличенъ людямъ жаркаго сложенія особливо въ жары: хорошъ отъ цынготной болѣзни.

Помаранцовой сокъ, особливо горкихъ, смѣшеной съ водою и сахаромъ дѣлаетъ пріятной напитокъ и приличенъ въ жару въ лихорадкѣ.

Однако должно употреблять помаранцовой сокъ съ воздержностію; ибо отъ него бываетъ колотье въ груди и

въ желудкѣ. Корка помаранцовая въ конфектахъ крѣпитъ, веселитъ сердце и мозгъ, позываетъ на ѣду и мокроты приводитъ въ движенїе: прилично слабымъ желудкамъ и сложенїямъ меланхолическимъ и флегматическимъ.

Помаранцовой цвѣтъ; въ пирогахъ, въ конфектахъ, и въ напиткахъ, помогаетъ глисты и возвращаетъ женщинамъ кровь. Весьма частое его употребленїе горячитъ и дѣлаетъ желчь острою.

6. Цитронь и лимонъ такогожъ свойства, что горькой помаранецъ, служитъ на такуюжъ потребу, и производитъ такїяжъ дѣйствїя.

Однако надобно присовокупить, что сѣмя цитронное и сокъ лимонной, противны яду, сей самой сокъ весьма хоротъ противъ камня въ почкахъ.

Изъ лимоннаго соку смѣшаннаго съ водою и съ сахаромъ дѣлаютъ прїятной напитокъ, особливо въ лѣтнѣе время; его называютъ лимонадомъ; можно его такъ же дѣлать изъ соку цитроннаго. Весьма частое употребленїе сего напитка можетъ быть вредно.

7. Дыня прохлаждаетъ, мочитъ, утоляетъ жажду и позываетъ на ѣду.

Дыня хороша въ жаркїя времена, молодымъ людямъ, которые имѣютъ здоровой желудокъ, и которые сложенїя горячаго и Холерическаго.

Ды-

Дыня производитъ вѣтры, колики, кровавыя поносы и лихорадку, она вредна старымъ, флегматикамъ и меланхоликамъ.

Чтобъ предупредить худыя дѣйствїя, надобно его ѣсть съ солью и перцемъ, и запивать чистымъ виномъ.

Сѣмя дыни есть одно изъ четырехъ главныхъ сѣмянъ холодныхъ: оно употребляется въ чистительныя.

8. Тыква мочитъ, прохлаждаетъ и мягчитъ: она умѣряетъ остроты грудныя и сильное движенїе мокротъ. Она прилична молодымъ людямъ холерическаго сложенїя особливо въ жаркїя времена.

Она возбуждаетъ вѣтры и раждаетъ густыя мокроты; и такъ старымъ, и тѣмъ которые слабаго сложенїя, холоднаго и флегматическаго, надлежитъ отъ оныя воздерживаться.

Сѣмя тыквы, есть также одно изъ четырехъ главныхъ семянъ холодныхъ.

Грибъ, есть родъ круглой тыквы такого же свойства и производитъ тѣже дѣйствїя.

9. Грибъ тончитъ мокроты и возбуждаетъ къ совокупленїю.

Грибъ горячитъ и причиною бываетъ неваренїя: излишество онаго вредно.

10. Грибы позываютъ на ѣду и понуждаютъ сѣмена.

на-

Надобно ихъ ѣсть съ умѣренностїю; ибо на губку похожее ихъ сложенїе, распространяясь и дѣлаясь рѣже отъ жару, стѣсняетъ перепонку, и препятствуетъ варенїю и дыханїю.

Когда ѣтъ грибы, хорошо пить хорошее чистое вино, дабы ихъ кислыя части наполняли сей видъ губки.

Грибовъ суть многїе роды. Меньше вредные здоровью тѣ, которые растутъ въ парникахъ и которые снизу красны: прочїе смертельны и настоящей ядъ. Весьма часто случается съ тѣми которые правятъ кухнею, что обманываются въ выборѣ грибовъ: сколько имѣемъ печальныхъ примѣровъ въ людяхъ похищенныхъ безвременно съ сего свѣта, отъ подобныхъ небреженїй! Послѣ сего разсужденїя, какъ ѣсть грибы безъ опасенїя? Естьли слѣпота подобная сему обжирству?

Естьли по нещастїю случится наѣсться худыхъ грибовъ, надлежитъ тотчасъ взять чистаго уксусу: по прошествїи первыхъ дѣйствїй должно продолжать чрезъ нѣсколько времени пить тоже пойло смѣшавъ съ водою. Уксусъ раздѣляетъ наздрѣватое сложенїе грибовъ, и доставляетъ надежное лѣкарство. Нѣкоторые жадные, умнѣе другихъ, чтобъ предупредить слѣдствїя, приказываютъ варить ихъ въ водѣ смѣшавъ съ уксусомъ, пре-

прежде нежели сдѣлаютъ изъ нихъ рагу, сколь жалко быть принужденнымъ употреблять отвращенїе яда въ свою пищу.

11. Сморчки и опеньки имѣютъ почти тоже свойство, какое хорошїе грибы, и производятъ тѣже дѣйствїя. Сморчки однако не такъ опасны, ибо они содержатъ нѣсколько мокроты.

О Царствѣ животныхъ.

Въ семъ родѣ надлежитъ раздѣлять четвероногихъ, птицъ и рыбъ.

1. Мясо изъ бойни составляетъ первую часть четвероногихъ, и подаетъ пищу общую и здоровѣйшую.

Говядина и тѣлятина суть мяса которыя подаютъ всякому роду сложенїя пищу прїятную и здоровую: которые оную употребляютъ обыкновенно бываютъ сильны и бодры. Однако надлежитъ чтобъ оныя животныя не были стары: тогда они очень тверды и наполнены земляныхъ частей, что ихъ дѣлаетъ тяжелыми для желудка.

Молодой олень которому около года даетъ пищу, которая походитъ много на тѣлятину.

Мясо коровье и ягнячье, какъ оба молодые, не такъ здорово какъ бычачье и тѣлячье. Ихъ мясо прохлаждаетъ, мочитъ, довольно питаетъ и прилично хо-

 де-

лерикамъ; но однако худо варится тяжело въ желудкѣ и часто очень слабитъ.

Холодные и флегматическїе люди должны онаго ѣсть очень мало: имъ лучше бъ было никогда не употреблять онаго. Тожъ можно сказать о телячьихъ ногахъ.

Похлѣбка, изъ молодой коровы, безъ соли весьма изрядно для тѣхъ которые имѣютъ нѣжную грудь, или которые не могутъ насморкомъ. Когда оное употреблять отъ насморку, не худо класть въ каждую похлѣбку по половинѣ осмой части терїаку, наипаче когда у кого холодной желудокъ. Терїакъ весьма хорошъ къ возстановленїю дыханья отъ остановленїя котораго происходятъ всѣ насморки.

Свиное мясо даетъ пищу весьма питательную, и слабитъ желудокъ. Его солятъ обыкновенно. Оно здорово молодымъ людямъ холерическаго сложенїя, горячаго, и у которыхъ здоровой желудокъ, и которые много работаютъ. Сїя пища много помогаетъ сельскимъ жителямъ привыкшимъ къ трудамъ и работѣ. Лучшая свинина та, которая не очень молода и не очень стара.

Мясо свиное тяжело и не скоро варится: оно раждаетъ густыя мокроты, клейкїя, и дѣлаетъ запоры, особливо соленое и копченое. Оно нездорово стражду-

ждущимъ подагрою, старымъ людямъ, холоднаго сложенїя, слабымъ флегматикамъ, мокротнымъ, людямъ празднымъ и сидѣлымъ. Поросятина весьма худо варится.

Жиръ весьма не здоровъ тѣмъ которые не работаютъ, тожъ можно сказать о колбасахъ, кишкахъ, о соленыхъ и копченыхъ языкахъ.

Крупная дичина составляетъ вторую часть 2 четвероногихъ.

Кабанъ почти такогожъ свойства, что и свинья, изключая, что мясо онаго легче къ варенїю.

Олень и малой олень мясо имѣютъ весьма похожее на бычачье: оно питательно и скоро варится. Однако оно больше прилично сложенїямъ холерическимъ нежели меланхолическимъ. Самка нѣжняе нежели самецъ.

Когда сїи животные будутъ стары, мясо ихъ дѣлается сухо, трудно къ варенїю, и можетъ дѣлать запоры, подучую болѣзнь, и лихорадку.

Мясо оленьей самки не такъ прїятно и не такъ здорово, какъ оленье. Не то бываетъ съ прочими животными въ разсужденїи самца и самки.

Козье мясо, почти похоже на мясо малаго оленя, и такого же качества, однако не такъ вкусно.

Заячье мясо не такъ питательно какъ малаго оленя.

 Чтобъ

Чтобъ ѣсть хорошихъ зайцовъ, надобно ловить молодыхъ, толстыхъ, и за которыми долго гоняютъ: они отъ того бываютъ гораздо нѣжнѣе. Такъ же надобно знать, что заяцъ зимою лучше нежели лѣтомъ.

Заяцъ ничего не имѣетъ не здороваго для молодыхъ людей кровавыхъ и толстыхъ.

Вообще, сїя пища однако не очень здорова, а особливо, когда оной старъ; ибо тогда мясо сего животнаго, которой сложенїя сухаго и меланхолическаго, дѣлается твердо и трудно къваpенїю. И для того меланхолики, и изобилующїе земляными мокротами должны отъ онаго воздерживатся.

Кроликъ приноситъ пищу здоровѣе: оная приличествуетъ всякаго рода сложенїю. Онъ лучше зимой нежели лѣтомъ.

Надобно стараться, чтобъ кроликъ былъ ни старъ, ни молодъ, и чтобъ онъ кормленъ былъ на землѣ сухой и изобилующей серполетомъ и травами ароматическими. Весьма молодой кроликъ раждаетъ клейкїя и густыя мокроты, очень старой труденъ къ варенїю.

О птицахъ.

Цыплята, молодыя куры, пѣтухи, каплуны, и индѣйскїе цыплята, почти одно-

одного свойства. Ихъ мясо здорово, легко варится, прохлаждаетъ, мочитъ, и производитъ хорошей сокъ: можно ихъ употреблять во всякое время, и для всякаго сложенїя.

Одинъ недостатокъ въ сей пищѣ, что она весьма легка для тѣхъ которые имѣютъ нужду въ твердой пищѣ. Индѣйскїе цыплята питательнѣе нежели простые: куры нѣжняе нежели пѣтухи.

Голубь, когда молодъ, сочень, питателенъ и скоро варится. Которые живутъ на волѣ другимъ предпочитаются.

Меланхолики должны ихъ ѣсть рѣдко, для того что оной горячитъ, вяжетъ и много сообщаетъ земляныхъ частей.

Утка и гусь, когда, молоды, имѣютъ мясо сочное питательное и здоровое молодымъ людямъ, которые много трудятся. Дикїе всякаго рода предпочитаются домашнимъ. Когда они стары, мясо имѣютъ твердое, тяжелое и не скоро варится: отъ него родится много густой мокроты; и для того оно не здорово для слабыхъ желудковъ, и меланхоликовъ.

Надлежитъ приложить сїе сугубое правило прочимъ рѣчнымъ птицамъ какъ ныркамъ, уткѣ, бекассу, бекассинѣ, сарселѣ и пр.

Морскїя птицы, какъ макресъ и пр. сходствуютъ съ рѣчными птицами: однако

нако не такъ здоровы, потому что въ нихъ много масленыхъ частей и жилы ихъ лежатъ плотнѣе.

Куропатка есть Царица полей: ея мясо крѣпительно, весьма питательно, умножаетъ жизненныя соки и дѣлаетъ пріятную пищу для выздоравливающихъ; она здорова каждому сложенію, особливо флегматическому. Недобно брать куропатку молодую, старая дѣлается сухою, твердою, на подобіе кожи и съ трудомъ варится. Фазанъ походитъ на куропатку, но меньше питателенъ.

Калье имѣла бы всѣ хорошія качества куропатки, естьли бы была не такъ жирна; что ее дѣлаетъ трудною къ варенію. Чтобъ стекъ съ нея жиръ, кладутъ ея на сковороду въ поварнѣ, до половины пожаривъ на вертелѣ.

Пищу не столько твердую дѣлаютъ, какъ куропатка и не приличную почти тѣмъ которые много трудятся.

Дроздъ здоровъ и позываетъ на пищу.

Жаворонокъ на него похожъ: однако не такъ нѣженъ.

Ортоланъ, и фигоѣдъ имѣютъ передъ сими преимущество въ томъ, что они вкуснѣе.

Всѣ сіи послѣдніе птицы здоровы и нѣжны; но мало питательны: сія есть пища людей богатыхъ и праздныхъ.

О ры-

О рыбахъ.

Я раздѣлю сію главу на три части, и говорить буду о рыбахъ рѣчныхъ, морскихъ и соленыхъ.

О рыбахъ рѣчныхъ.

Рѣчныя рыбы предпочитаются прудовымъ, понеже сіи послѣднія почти всегда пахнутъ болотомъ.

Форель, окунь, уклейка и щука [которой должно беречься ѣсть икру, ибо отъ того дѣлается рвота] пріятны вкусомъ, легко варятся и здоровы всякому сложенію: одни только флегматики не должны изъ нихъ дѣлать обыкновенной пищи.

Карпъ [котораго молоки даютъ здоровую и легковаримую пищу, и самымъ выздоравливающимъ], меньше здоровъ не столь способенъ къ варенію, не такъ питателенъ, дѣлаетъ густыя мокроты и вязкія и очень нездоровыя флегматическому и меланхолическому сложенію.

Угорь и линь, весьма нездоровы, потому что они наполнены масленымъ и липкимъ сокомъ, которой причиною, что они не скоро варятся: ихъ пища производитъ густой сокъ, причиняетъ вѣтры, и хороша молодымъ людямъ горяча-

рячаго и холерическаго сложенія; еще должно ихъ ѣсть съ воздержностію и пить на верхъ сыто хорошее чистое вино.

Ракъ многопитателенъ, даетъ пищу твердую, укрѣпляетъ, чиститъ кровь, гонитъ мочу, и истребляетъ остроту въ мокротахъ.

Ракъ нѣсколько трудно варится, и годится больше молодымъ людямъ горячаго и холерическаго сложенія, нежели старымъ, и холоднымъ и худымъ желудкамъ.

Вообще, во всякомъ видѣ рыбъ, какъ рѣчныхъ, такъ и морсихъ, большая рыба лучше: ихъ мясо плотнѣе и крѣпче, и содержитъ соки меньше сыры и меньше вяскія.

Между рѣчными и морскими рыбами щитаютъ семгу, лампрету, миноги; ибо они водятся какъ въ рѣкахъ такъ и въ морѣ.

Семга весьма питательна и крѣпительна.

Надобно оную ѣсть съ осторожностію, потому что она жирна, тяжела, худо варится причиняетъ рвоту. Осетръ и тонфитъ морская рыба [изъ которыхъ первой заходитъ иногда въ рѣки] сутъ почти одного свойства съ семгою; и такъ для нихъ могутъ служить тѣжъ правила, въ разсужденіи здоровья. Осетръ больше питателенъ нежели тонфитъ, и тонфитъ больше нежели семга.

Въ тонфитѣ больше липкости нежели въ семгѣ, и слѣдовательно не столько и здоровъ: меланхолики и флегматики не должны употреблять ихъ вмѣсто обыкновенной пищи.

Миноги или лампрета имѣетъ всѣ худыя качества угря.

О морскихъ рыбахъ.

Щохъ [Царица моря] морской драконъ, ружетъ особливаго роду морская рыба турботъ или ромбъ. карлетъ щелухой покрытый воробей сардинка, и свѣжая треска, сѣльдъ сутъ самая здоровая изъ всѣхъ морскихъ рыбъ. Они пріятны вкусомъ, легко варятся, и дѣлаютъ хорошей сокъ.

Платейсъ или плотка малопитателенъ, но даетъ легкое мясо, удобное къ варенію, и здоровое для выздаравливающихъ, потому что оно ничего не имѣетъ липкаго.

Рохъ рыба [лучшая которая извилась), морскія марки не такъ здоровы, какъ прежніе, потому, что они наполнены сокомъ довольно липкимъ, которой ихъ дѣлаетъ трудными къ варенію.

Вообще рыба здоровѣе, чемъ мясо меньше липко. Черепаха есть питательна: но она прилична только здоровымъ желудкомъ, изъ нея дѣлаютъ бульіоны

очищающіе кровь, и здоровые для чахотныхъ.

Иныя черепахи суть рѣчныя? а иныя земляныя, такъ какъ морскіе: они всѣ одного свойства.

Морская раковина малопитательна, она мяхка и нѣжна, особливо она прилична сложеніямъ горячимъ и холерическимъ.

Есть люди у которыхъ сія пища варится цѣлые сутки; особливо когда въ оныхъ содержатся не большія раки и которые еще не выймутъ.

Раковина морская гораздо лучше рѣчной и прудовой.

Морскіе раки, большіе малые, и почти всѣ другія раковины, почти всѣ, одного свойства съ рѣчными раками, и производятъ одинакія дѣйствія: рѣчной ракъ нѣжнѣе морскаго.

Устрица сырая есть кушанье изрядное устрица позываетъ на ѣду, укрѣпляетъ желудокъ, гонитъ мочу, и слабитъ на низъ.

Устрица мало питательна; потому что она не превращается въ воду въ желудкѣ.

По крайней мѣрѣ надобно взять часть воды, въ которой устрица плаваетъ, отъ чего она бываетъ гораздо здоровѣе. Какъ бы устрицы здоровы ни были, однако могутъ препятствовать варенію; что

что бываетъ когда ихъ много ѣшь: и много хлѣба: тогда бульіонъ изъ теплаго молока прогоняетъ сіе приключеніе. Опытомъ извѣдано, что устрица легко распускалась въ молокѣ. Морская устрица, съ масломъ и перцомъ пріятна вкусу, но не такъ способна къ варенію какъ сырая, хотябъ она была и много варена.

Устрица вареная не такъ здорова какъ сырая: жареная же дѣлается сухою и не варимою.

О соленыхъ.

Соль не перемѣняя естества рыбъ, ихъ дѣлаетъ больше крѣпкими, жесткими, твердыми и подобно подошвѣ, и сообщаетъ имъ остроту, которая дѣлаетъ ихъ неспособными къ варенію; и такъ соленая производитъ острыя и колючія мокроты: оная горячитъ, возбуждаетъ жажду, и непріятна вкусу.

Соленыя только приличны крѣпкимъ желудкамъ; и которые много трудятся, онѣ вредны жаркимъ и холерическимъ сложеніямъ.

Главныя изъ соленыхъ рыбъ тонфитъ, анчоусы, которыя ѣдятъ съ салатомъ сырыя не моча, семга, треска, селдь и водяныя марки, которые не любятъ ни пересолу, ни недосолу, наконецъ копченая

ная сельдь, которую ѣдятъ какая случится сырая или вареная.

Изъ всѣхъ соленыхъ рыбъ, треска есть лучшая, а копченая сельдь всѣхъ вреднѣе. Мы присовокупимъ здѣсь нѣкоторыя пищи, которыхъ не можно причислить ни къ которому классу изъ вышереченныхъ; каково есть молоко, сливки, масло, сыръ, яйца, и супъ. Ихъ употребленїе всеобщее и не можно онаго пропустить въ молчанїи.

1. Молоко легко варится, весьма питательно, прохлаждаетъ, умягчаетъ остроты въ груди, и хорошо для сухихъ людей.

Молоко есть предварительное лѣкарство противъ пряностей снѣдающихъ.

Молоко не для всѣхъ равно здорово; оно часто въ нѣкоторыхъ сложенїяхъ, причиняетъ надыманїя чрева, которымъ могутъ послѣдовать болѣзни. Оно особливо вредно меланхоликамъ, и которыхъ желудокъ отягощенъ кислотою. Отъ малѣйшей кислоты оно садится: и тогда оно больше не варится. Не меньше опасно старымъ лихорадочнымъ и которые имѣютъ запоры.

Молока суть разныя роды, какъ коровье, кобылье, овечье, ослиное и оленье, оное разнится смотря по здоровью и свойству животныхъ, отъ котораго оныя происходятъ и по пищѣ которою питаются.

ся. Есть еще молоко у женщинъ, о которомъ мы писать нѣчто будемъ говоря о кормилицахъ.

Коровье молоко больше всѣхъ употребляется въ пищу; и такъ мы не будемъ говорить въ сей главѣ, какъ о семъ видѣ. Оно густо, жирно, питательно и крѣпительно для твердыхъ частей.

Есть люди которые поправляютъ свое здоровье, принявшись мѣсто всякой пищи за одно молоко: другїе его употребляютъ въ нѣкоторыя времена, только въ вечеру, и по утру, и обѣдаютъ съ легка: есть еще такїе въ семъ послѣднемъ классѣ, которые съ перва его хлѣбаютъ съ водою и потомъ съ овсяною. Не худо положить не много въ молоко леденцу, чтобъ лучше варилось.

Прежде нежели начнешь принимать молоко, нужно себя очистить; также хорошо повторять отъ времени до времени сїе чищенїе, во время его употребленїя, чтобъ выгнать изъ желудка и изъ кишекъ густую матерїю въ оныхъ лежащую.

Надобно пить одну только воду, когда опредѣлилъ себя мѣсто всякой пищи употреблять одно только молоко, такъ же когда его употребляешъ только въ вечеру и по утру. Въ семъ послѣднемъ случаѣ надлежитъ воздержаться отъ рагу;

гу, салатъ, сырыхъ плодовъ и отъ всего кислаго.

Выборъ коровы извѣстенъ. Надобно брать такую, котораябъ была въ своемъ тѣлѣ: есть такїе люди которые предпочитаютъ черную. Чтобъ знать доброту молока, положа въ прочемъ, что оно вкусно и хорошихъ качествъ; налей одну каплю на ноготь; естьли оно стоитъ и не стечетъ, сїе есть знакомъ, что всѣ его части хорошо связаны и что оно хорошо.

2. Сливки и сыръ передъ сливками свѣжими имѣютъ части гораздо твердѣйшїя молочныя: и потому они имѣютъ почти тѣже качества и неспособности.

Опасно ѣсть въ одно время сливки и салатъ или другїя кислыя плоды.

Сливки вареные лучше сырыхъ, по меньшей мѣрѣ приправы, съ которыми оные варятся дѣлаютъ ихъ не столь горячими; какъ шоколатъ, кофїй и пр.

3. Масло есть часть молока самая тяжелая: чѣмъ масло свѣжѣе, тѣмъ лучше, масло мягчитъ, и слабитъ: оно прилично сухому и тонкому сложенїю.

Весьма частое употребленїе масла слабитъ, желудокъ приводитъ въ безсилїе и возбуждаетъ противное рыганїе. Дѣти, которыя его много ѣдятъ, бываютъ слабы,

бы, имѣютъ чрево большое и выпуклое, подвержены грыжѣ и бїенїю въ жилахъ. Сїе наблюденїе есть природное, особливо въ Пикарди, Артоа и Фландрїи.

Масло вредно дороднымъ людямъ, ипохондрики также должны употреблять съ великою умѣренностїю, потому что его части масленые вдругъ загараются, у въ желчь обращаются.

Масло жареное или красное теряетъ часть своихъ хорошихъ качествъ, и получаетъ остроту.

Масло удерживаетъ дѣйствїе напитковъ съѣдающихъ: посное тужъ имѣетъ выгоду.

4. Сыръ есть часть молока самая грубая крѣпкая. Коровей весьма питателенъ, и варится съ великою трудностїю. Овечье не такъ твердо, и не столь питательно: оленей варится еще и того легче.

Чтобъ сыръ былъ хорошъ, надобно чтобъ онъ въ мѣру былъ посоленъ: онъ долженъ быть ни молодъ ни старъ. Въ сей вѣрной степени позываетъ на ѣду. Весьма молодой съ трудностїю варится, дѣлаетъ вѣтры и запоры; весьма старой, горячитъ, производитъ острыя соки и дѣлаетъ чрево лѣнивымъ.

Которые любятъ сыръ должны въ памяти содержатъ сїи стихи изъ школы салерновой:

„Слѣдуетъ сыръ послѣ мясныхъ ѣствъ;
„Тотъ умнѣе кто меньше ево ѣстъ.

У которыхъ камень или пескомъ мочатся должны со всѣмъ онаго не употреблять.

5. Яйца многопитательны, и дѣлаютъ хорошее кушанье. они смягчаютъ грудныя мокроты и умножаютъ сѣмена.

Одинъ порокъ въ яйцахъ, что горячатъ и стѣсняютъ, особливо когда они тверды, переварены, сухи и сожжены.

Яйца свѣжія, выпускная яишница, весьма здоровы. Вообще приготовленія яицъ, въ которыя входятъ масло, соль и перецъ, весьма здоровы. И такъ, послѣ яицъ въ смятку яйца въ доль рѣзаныя, съ изюмомъ виноградомъ, въ бульіонѣ, съ сокомъ, вареные въ маслѣ, въ яишникѣ, толькобъ не было ни луку ни пе . . предпочитаются всѣмъ другимъ образомъ приготовленія.

Школа фалернова предписываетъ пить по стакану за каждымъ яицомъ.

Singula post oua, pocula ſume noua — Послѣ каждаго яица наливай новыя стаканы и я думаю что она имѣла причину.

Лежалыя яйца не такъ хороши какъ свѣжія. Они горячатъ и раждаютъ худой сокъ. Для чего не стараются соблюсти ихъ свѣжими, какимъ нибудь извѣстнымъ таинствомъ? Обливая ихъ неоднократно какимъ нибудь масломъ, или чѣмъ перекладывая можно ихъ соблюсти долгое время въ ихъ добротѣ; но народъ, особливо сельской, будетъ всегда народъ.

Естьли хочешъ соблюсти нѣсколько дней яйца свѣжими, надобно только ихъ опустить въ свѣжую воду, которую перемѣняй каждой день.

6. Супъ не что иное, какъ хлѣбъ обмоченной въ бульіонъ. Оной перемѣняется по виду бульіона, изъ котораго оной дѣлаютъ.

Супъ густой жирной, сдѣланной изъ бычачья мяса, телятины, птицъ, свеклы, жирной, есть изъ всѣхъ лучше. Сей супъ размачиваетъ и прохлаждаетъ: но естьли въ оной положишь похлѣбки процѣженой или сочной, онъ сдѣлается тяжелъ, труденъ для варенія и притомъ горячитъ.

Посной супъ самой простѣйшій есть самой лучшій изъ щевелю, луку и пр. сочные, процѣженые или гороховые посные имѣютъ тѣже не удобства какъ скоромныя.

Супъ хорошъ для сухова и холерическаго сложенія, для людей, которые имѣютъ нѣжную грудь и сухощавы.

Супъ вреденъ дороднымъ сложенiямъ, меланхоликамъ, флегматикамъ и желудкамъ, наполненнымъ липкими мокротами.

Великая и весьма великая погрѣшность, чтобъ приказывать варить бульйонъ съ хлѣбомъ: изъ того дѣлается пища весьма трудная къ варенiю, и которая дѣлаетъ вѣтры и вязкiя мокроты. Супъ просто сдѣланной вкуснѣе, и гораздо здоровѣе. Другой порокъ ѣсть супъ весьма горячей: отъ сего сожигаютъ перепонку въ желудкѣ: сiя перепонка изгибаясь теряетъ часть своей упругости и не даетъ довольно соку произвести; что дѣлаетъ безъ варенiя и жестокiя болѣзни въ желудкѣ. Тожъ должно сказать о тѣхъ, которые имѣютъ привычку пить все весьма горячее, какъ бульйоны, кофе, чай и пр. которымъ поручается воспитанiе дѣтей должны имѣть о наблюденiи сего особливое старанiе.

Сорочинское пшено сухарики занимаютъ иногда мѣсто супа, особливо скоромнаго: сiя пища весьма здорова и питательна. Однако не должно оной употреблять весьма часто, особливо пшена, понеже оно тяжело и съ трудностiю варится, и можетъ сгустѣть кровь и причинить запоры, здѣсь я говорю только о людяхъ праздныхъ сидѣлыхъ и которые ни какой работы не исправляютъ; ибо нѣтъ лучшей пищи для художниковъ, матросовъ, солдатъ, сельскихъ жителей, и бѣдныхъ наипаче, когда оно одно составляетъ всю ихъ пищу.

О приправахъ и приготовленiяхъ кушанья.

Главныя приправы, соль, сахаръ, перецъ, инбирь, молюскойароматъ, мушкатной орѣхъ, корица, горчица и уксусъ.

1. Морская соль, одна которую употребляютъ въ кушанье. Чиститъ [когда оной возмешь извѣстное количество, какъ отъ трехъ до четырехъ унцiй] отираетъ и осушаетъ: она позываетъ на ѣду, помогаетъ варенiю, препятствуетъ весьма великому кипленiю пищи и пойла, гонитъ мокроты мочею и противится согнитiю.

Однако не должно оной употреблять съ излишествомъ; ибо сiе сильное осушающее возбуждаетъ жажду, изсушаетъ кровь, згущаетъ, портитъ, и дѣлаетъ скорбутъ.

2. Сахаръ тончитъ, разсѣкаетъ и разбиваетъ: онъ удаляетъ поврежденiе:

сохраняетъ и умножаетъ бальсамическую часть крови, и способствуетъ весьма къ составленію кашки. Онъ хорошъ особливо старымъ людямъ, еще онъ кашлю и простуды.

Однако не надобно его много употреблять; возгараемъ по своему свойству. Зажигаетъ онъ желчь, можетъ вредить онъ десны, и портитъ чувственныя жилы. Онъ вреденъ холерикамъ и меланхоликамъ.

Сахаръ служитъ удивительнымъ образомъ къ соблюденію плодовъ.

3. Перецъ есть горячь, сухъ, удерживаетъ вѣтры, проницателенъ, тончивъ, и разбивающъ: онъ укрѣпляетъ мозгъ, чувственныя жилы и зрѣніе, онъ хорошъ отъ стужи и отъ вѣтровъ; онъ противится вреднымъ мокротамъ: онъ здоровъ для старыхъ людей, флегматиковъ, меланхоликовъ, и для тѣхъ въ которыхъ клейкія мокроты. Онъ такъ же подымаетъ язычекъ, когда упадетъ.

Перецъ вредителенъ сложеніямъ холерическимъ и горячимъ, понеже онъ зажигаетъ кровь: всякаго сложенія должны оной употреблять съ умѣренностію.

4. Инбирь естествомъ весьма подходитъ къ перцу, и производитъ такіяжъ дѣйствія; однако не такъ крѣпокъ.

5.

5. Молюской ароматъ имѣетъ запахъ весьма пріятной: онъ имѣетъ почти тѣже качества и такіяжъ недостатки какъ перецъ.

6. Мускатъ также благовоненъ какъ молюская смола, и походитъ на перецъ своими хорошими и худыми дѣйствіями.

Скорлупа, которая покрываетъ мускатной орѣхъ, имѣетъ больше силы, нежели самой мускатъ: его въ старину употребляли больше нежели нынѣ; прошедшей тому почти модѣ.

7. Корица душиста, хороша отъ головы, отъ сердца и отъ матки; она прилична старымъ людямъ, флегматикамъ и меланхоликамъ.

Принята съ излишествомъ имѣетъ тѣже недостатки какъ перецъ.

8. Коріанцъ или кишнецъ почти тогоже свойства, что корица, она имѣетъ въ себѣ тѣже качества какъ корица [изключая что не такова отъ сердца] и тѣже недостатки.

9. Горчица есть составъ жидкой, сложенной изъ молотыхъ зеренъ горчицы смѣшенныхъ съ бѣлымъ виномъ или уксусомъ: она лучше съ бѣлымъ виномъ: но колючѣе и позываетъ лучше на ѣду, когда она здѣлана съ уксусомъ.

 Гор-

Горчица оживляетъ охоту къ ѣдѣ; разбиваетъ густыя мокроты и липкїя, и помогаетъ варенїю. Она особливо прилична тѣмъ, которые имѣютъ желудокъ и кишки обременены липкостїю, флегматическимъ сложенїямъ и старымъ людямъ.

Горчица весьма горячитъ и дѣлаетъ мокроты острыми, молодые люди, теплаго сложенїя и ипохондрическаго, должны отъ онаго воздерживаться.

10. Уксусъ есть напитокъ кислой, проницательной. Лучшей изъ произрастѣнїй. Его дѣлаютъ изъ вина давъ оному окиснуть.

Уксусъ есть крѣпителенъ и прохладителенъ: онъ позываетъ на ѣду, помогаетъ варенїю, укрощаетъ жаръ въ желчи и противится худому воздуху. Оной могутъ употреблять молодые люди холерическаго сложенїя.

Уксусъ, особливо принятой въ великомъ количествѣ, колетъ крѣпко желудокъ и кишки, и болѣзнь причиняетъ въ чувственныхъ жилахъ. Сухїе люди, тѣ которые имѣютъ слабую грудь, которые кашляютъ, и тяжело дышутъ, старые люди и меланхолики должны со всѣмъ его не употреблять.

Есть такъ же многїя травы и плоды, которые входятъ въ приправу кушанья.

шанья. Я скажу одно слово о тѣхъ которые больше въ употребленїи.

1. Персикъ имѣетъ запахъ прїятной и ароматической. Онъ гонитъ урину, отворяетъ запоры, гонитъ вѣтры, поправляетъ худое дыханїе и противится яду; онъ хорошъ отъ камня въ пузырѣ, и въ почкахъ. Онъ приличенъ старымъ людямъ, флегматикамъ и меланхоликамъ.

Персиковыя листья хороши, служатъ отъ ранъ; толченыя и приложеныя къ груди разбиваютъ молоко въ титькахъ.

Персикъ много горячитъ: онъ опасенъ ипохондрикамъ и людямъ горячаго сложенїя.

2. Садовой усопъ головное лѣкарство, проницательное, матошное, гонящее урину: оно позываетъ на ѣду, помогаетъ варенїю, и гоняетъ вѣтры. Оно хорошо для старыхъ людей, флегматиковъ и меланхоликовъ.

Садовой усопъ весьма горячитъ, и приводитъ мокроты въ волненїе: онъ не годится молодымъ людямъ холерическаго и горячаго сложенїя.

3. Шалфея сверхъ хорошихъ качествъ садоваго усопа, имѣетъ еще преимущество умерщвлять глисты и свобождать легкое отъ чахотки. Ѣденое по утру во время завтрика, дѣлаетъ кашель ея.

Употребляютъ мѣлкія листья, на подобіе чая, для укрѣпленія мозгу, желудка, и для очищенія почекъ и легкаго. Школа фалернова дѣлаетъ ему великолѣпную похвалу ,, почто тотъ умираетъ человѣкъ, у котораго въ саду ростетъ шалфея.,,

Однако шалфея имѣетъ тѣжъ недостатки, какіе садовой и сопъ, когда ея много употребляютъ.

4. Тожъ должно сказать о тимоніи лавровомъ листѣ.

5. Мѣлкой лукъ, рѣпчатой, честночатой лукъ, чеснокъ, и чеснокъ почти одного свойства, кромѣ нѣкоторыхъ степеней силы, они позываютъ на ѣду, крѣпятъ желудокъ. Выгоняютъ камень изъ пузыря и почекъ, и противятся худому воздуху особливо чеснокъ. Они хороши для старыхъ людей и которые изобилуютъ густыми мокротами или которые привыкли къ долгимъ и тяжелымъ трудамъ.

Чеснокъ, лукъ и пр. горячитъ чувствительно, зажигаетъ крововую матерію, дѣлаютъ болѣзни въ головѣ, непріятные пары, и даетъ дыханіе и исхожденіе паровъ худаго запаху. Молодые люди горячіе и холерики, и нѣжнаго сложенія, должны отъ онаго воздерживаться, или оныя ѣсть съ воздержностію и рѣдко.

6. Цитронъ и помаранецъ входятъ во многіе рагу, какъ для ихъ соку такъ и для ихъ корки смолотой въ порошокъ. Можно себѣ привести на память, что мы говорили о ихъ добрыхъ и худыхъ качествахъ.

7. Наконецъ, въ новой поварнѣ, употребляютъ, выварку изъ окорошнова: чего нѣтъ горячѣе острѣе и вредительнѣе здоровью.

Вотъ нѣкоторыя правила для приготовленія кушанья.

Прежде нежели вступитъ въ подробность сихъ правилъ, есть главное правило, которое надлежитъ содержать въ памяти, что самыя простыя кушанья есть самыя лучшія и самыя здоровыя.

1. Природной супъ, изъ неповареннаго бульіона, изъ жареныхъ молодыхъ реберъ, изъ жаркова, или изъ мяса съ бойни, особливо изъ воловъ и телятъ, или изъ птицъ и дичины, которой мясо бѣло, какъ куропатки. Зайцы и пр. и нѣкоторые вареные плоды даютъ пищу пріятную и здоровую.

2. Хорошо прежде бить мясо, нежели станемъ его варить; оно отъ того дѣлается нѣжнѣе и сочнѣе.

3. Мясо лежалое нѣсколько дней вкуснѣе и свѣжѣе. Противное бываетъ съ рыбою, исключая большую.

4. Быкъ, теленокъ и птицы вареныя весьма здоровы, только не должно ихъ переваривать; ибо тогда они теряютъ сокъ, и оставляютъ мясо невкусное, безполезное и трудное къ варенїю.

5. Мясо жареное есть самое здоровое, понеже его сокъ и соли тутъ остаются. Чтобы хорошо изжарить мяса черныя, какъ быка, теленка, зайца, утку и пр. надлежитъ ихъ ставить на весьма большей огонь, чтобъ зажарилась поверхность и чтобъ сокъ не вытекъ. сїи мяса не любятъ быть долго варены, надобно ихъ ѣсть съ кровью, отъ сего они бываютъ гораздо нѣжнѣе, сочнѣе, питательнѣе и скорѣе варятся.

6. Корова, свинья, ягненокъ, заяцъ, курица и всѣ бѣлыя мяса, особливо молодой скотины, любятъ чтобъ больше ихъ варили какъ мяса черныя: нѣтъ другаго способа изсушить ихъ части липкїя и клейкїя и чтобъ ихъ сдѣлать не столь трудными къ варенїю.

7. Требушина, какъ кишки, сосиски, свиныя кишки, почки и ноги телячьи и пр. требуютъ большей здобы, что ихъ дѣлаетъ весьма не здоровыми.

8. Рагу въ которые входятъ много соли, пряныхъ кореньевъ, сокъ изъ окораковъ, изъ сморчковъ, грибовъ и пр. горячитъ чувствительно и причиняетъ многїя болѣзни. Сїи суть истинныя богатства врачей. Да здравствуютъ рагу отцевъ нашихъ, которые ограничивали себя однимъ фрикассе изъ курицы, изъ голубей вмѣсто плодовъ и прихотей.

9. Натираемыя мяса не скоро варятся, скисаются въ желудкѣ и суть опасны. Особливо слабымъ сложенїямъ.

10. Пирожное, какъ горячїе пироги и витушки, съ мясомъ, или съ сливками или съ плодами для желудка тягостно, трудно къ варенїю и способно къ зажженїю крови, по причинѣ приправъ, соли или сахару и духовъ, которые въ оныя входятъ необходимо въ великомъ количествѣ.

11. Холодные пироги, холодные гуси съ кореньемъ прянымъ, ветчина, языки, кишки, колбасы, и пр. тяжелы, трудны къ варенїю, и горячи: сїи кушанья

шанья вредны для слабыхъ желудковъ, и для всѣхъ тѣхъ, которые не много трудятся.

12. Междокушаньи найдены для позыву на ѣду, и слѣдовательно къ обремененїю уже полныхъ желудковъ; и такъ тѣ, которые сами собою здоровы, какъ нѣкоторое молочное, яйца, употребительныя травы и пр. суть всегда вредны, которые на обманчивой дѣлаютъ позывъ кушанье, что думать о тѣхъ, которые вредны сами собою, какъ нѣкоторые тертые пироги и пр.

13. Салаты вообще весьма вредны: вареное одно можно ѣсть безъ вреда, толькобъ не было ни анчоусовъ, ни другихъ приправъ, могущихъ желудокъ привести въ безпорядокъ. Для сырова. Какъ желудокъ отягощенной разными кушаньями, и почасту противными, можетъ оныя сварить, особливо когда оныя ѣшь въ ужинѣ.

14. Что обыкновенно составляетъ дезертъ, какъ сырые плоды. Разные виды сыровъ, мороженые, пирожки, сахарные пирожки, марроны и пр. въ употребленїи своемъ требуютъ умѣренности. Есть такъ же много нѣжныхъ лю-

людей, которые должны отъ оныхъ воздерживаться, и довольствоваться малымъ числомъ плодовъ или конфектовъ.

15. Въ поносномъ, меньше вреднаго кушанья, какъ масло, соль и приправы, которыхъ кладутъ съ избыткомъ. Нѣтъ ничего здоровѣе, какъ большая часть плодовъ и рыбъ, есть ли ихъ готовятъ просто. Рыбы которые въ водѣ не могутъ дѣлать ни какого вреда: есть изъ нихъ многїе, какъ щоль; плотва и пр. которыя обжареныя весьма здоровы. Правда, что есть изъ нихъ нѣкоторыя, какъ угорь, миноги и пр. къ которымъ потребна необходимо приправа острая и хорошая; но сїи суть тѣ, которыя нами почтены какъ мало здоровыми, и которыхъ мы весьма опасаемся совѣтовать, особливо худымъ желудкамъ и людямъ не рабочимъ. Рыба синяя или вареная еще очень здорова.

16. Плоды въ которыхъ не много соли, пряности и масла, особливо мушныя, даютъ пищу прїятную и удобно варимую.

17. Яйца о которыхъ мы довольно пространно говорили, изготовленныя простымъ образомъ наипаче въ смятку весьма здоровы, такъ какъ молоки.

Отцы наши, сказываютъ, солили гораздо больше, нежели мы: то правда, но они употребляли меньше нежели мы пряностей, они не знали похлѣбокъ изъ

 ока-

окароковъ, они имѣли меньше нашего разу: и для того они жили весьма долго и безъ всякихъ болѣзней, которыя насъ безпокоятъ отъ юности.

О жеваніи.

Кто хочетъ пользоваться добрымъ здоровьемъ, долженъ хорошенько разжевать пищу во рту, прежде нежели проглотитъ.

Вареніе начинается во рту, и совершается въ желудкѣ. Ежели пища худа изжевана прежде нежели пойдетъ въ сію внутренность, то изъ оной дѣлается худая каша, что дѣлаетъ болѣзни въ желудкѣ, вѣтры, вязкость и всѣ печальныя слѣдствія сихъ болѣзней. Врачи долгое время спорили о началѣ варенія: одни изъ нихъ полагали оные въ жару желудка, другіе въ жеваніи; послѣдніе въ дѣйствіи сока.

Не входя въ долгое и безполезное изслѣдованіе я пріиму содѣйствіе (*), сихъ трехъ началъ для хвалимаго варенія;

но

(*) Я почитаю сіе мнѣніе не оспоримымъ. Одинъ жаръ желудка не дѣлаетъ варенія; въ свидѣтельство тому беру я рыбъ, которыя варятъ безъ примѣтнаго жару. Жеваніе не довольно, ибо многія животныя варятъ крѣпкія каменья и металлы, чего дѣйствіе же-

но какъ я ихъ нахожу въ дѣйствіи жеванія, то я не могу отказать тѣхъ же выгодъ, какія приписываютъ единодушно желудку.

Кушанье, во рту, и самое холодное, согрѣвается, перемѣляется зубами, и дѣлается кашею, посредствомъ слины количествомъ почти кушанью равной. И такъ надобно хорошенько разжевать кушанье прежде нежели оное проглотитъ, особливо крѣпкое и которое какъ подошва, какъ нѣкоторыя мяса скотины и соленой рыбы, черствой хлѣбъ и плоды со всѣмъ мучныя, какъ водяная чечевица горохъ, бобы и пр. сіе наблюденіе нужно для людей имѣющихъ слабой желудокъ, или которые мало трудятся.

Нужно не терять безъ пользы слины, сія мокрота мыльная, дѣйствующая, истончевающая, разводящая, которая смѣшавшись съ кушаньемъ, начинаетъ оное перемѣнять въ существо мягкое, бальсамическое и жидкое, которое желудокъ совершаетъ, прежде нежели оное пойдетъ въ кровь для прохлажденія оной, возобновленія и наполненія зна-

ковъ

лудка не моглобъ здѣлать. Наконецъ гастрической сокъ можетъ ли дѣйствовать одинъ на кушанья жирныя, масленыя? Примемъ же сіи три содѣйствующія, и я не нахожу больше затрудненія.

ковъ жизни и питанія. И такъ великая погрѣшность плевать безпрестанно безъ нужды и отъ одной привычки: истощавая такимъ образомъ слину, теряютъ не чувствительно охоту къ пищѣ, дѣлаются сухи, и собираютъ въ голову много болѣзней.

Однако весьма надлежитъ отличать отъ мокроты и отъ харкотины, которые исходятъ изъ желудка и отъ груди. Сколько необходимо выгонять мокроты клейкія, густыя и липкія, столько нужно соблюдать и глотать слину. Пусть взглянутъ на больнаго, тогда, когда у него не достаетъ слины, коль страшнымъ онъ подверженъ мученіямъ!

По долгомъ воздержаніи слина дѣлается острою; что дѣлается и съ сокомъ гастрическимъ, наконецъ она истощевается сама собою, и удивляются, что не могутъ ѣсть, хотя въ томъ чувствительная нужда; однако причина сего видимаго сжатія со всѣмъ простая, что не достаетъ довольно слины къ покрытію пищи. Опасно также принуждать себя много ѣсть: однако надобно ѣсть часто, но по не многу, пищу не противную, какъ супъ, сорочинское пшено, крупу манную, и пр. чтобъ поправить не чувствительно слину и гастрической сокъ. Острота послѣдняго, во время голоду, заставляетъ страдать желудокъ, ибо не имѣя пищи на которую онъ

онъ бы могъ истощить дѣйствіе кислотъ колючихъ, онъ ихъ оборачиваетъ противъ сей внутренности.

Люди у которыхъ нѣтъ больше зубовъ жалки: однако они не должны уступать своей долѣ, то есть: ѣсть только пищу, которую легко можно жевать, и ее поворачивать часто во рту, прежде нежели оную проглотитъ.

О пойлѣ.

Во первыхъ о водѣ.

Вода есть первое и самое природное изъ всѣхъ напитковъ. Славной Гофманнъ называетъ ее вѣрнымъ лѣкарствомъ, сіе общее лѣкарство, котораго всегда съ такою жадностію искали, и котораго ни когда не нашли. Вода есть первое разжижающее сею силою она разводитъ соли въ крови, которая безъ воды, не моглабъ обращаться; она доставляетъ всѣ жидкости тѣлу: наконецъ она есть основаніе пищи, какъ оной доставитель возница.

Вода прохлаждаетъ, мочитъ, помогаетъ варенію: омываетъ разжижаетъ густыя матеріи прилипшія къ твердымъ частямъ. И уноситъ съ собою винную соль встрѣчающуюся на его дорогѣ.

Вода приличествуетъ всякому возрасту и сложенію. Однако больше нужна, и въ большемъ количествѣ холерикамъ и меланхоликамъ, нежели флегмати-

тикамъ и сангвиникамъ. Не должно пить воды много: ибо тогда она погружаетъ и ослабляетъ внутренности, особливо желудокъ и причиняетъ многія болѣзни; и худой порядокъ, чтобъ пить много воды, особливо во время стола.

Весьма холодная вода можетъ заморозить мокроты и помѣшать ихъ теченію: и такъ васьма опасно пить весьма холодную воду, особливо когда хочешъ въ чемъ трудиться и когда тепло, отъ того раждаются жаръ въ груди, ломота, лихорадки и пр.

Вода разными посторонними тѣлами, которыя въ ней находятся, можетъ причинять многія болѣзни: и такъ великая глупость пить воду весьма сырую, какъ колодезную, ключевую, рѣчную, фонтанную или окруженную мутную, болотами и озерами, особливо гдѣ жабы и другія животныя кладутъ свои молоки и яица.

Лучшая, для здоровья вода та, которая легка, чиста, ясна, и которая не имѣетъ ни запаху, ни цвѣту, ни вкусу.

Сіи добрыя качества въ водѣ узнаетъ, когда оная скоро грѣется, въ которой плоды легко варятся, и въ которой мыло легко расходится и которая мылка.

Когда нужда потребуетъ пить воду, которая не имѣетъ всѣхъ сихъ качествъ, над-

надлежитъ приказать оную вскипятить и простудить на воздухѣ прежде нежели станетъ оную употреблять.

Нѣтъ лучше ничего для чищенія воды, какъ пропускныя источники; тѣ которые изобрѣлъ г. Ами, имѣютъ преимущество отъ опасныхъ слѣдствій, кои бываютъ отъ мѣдныхъ; но совсѣмъ ли они безопасны? нѣтъ безъ сомнѣнія: свинецъ, которымъ они внутри облиты, здѣлалось подозрительнымъ, понеже оно содержитъ меркурій и части мышьяка: и такъ начинаютъ по причинѣ требовать, чтобъ употребляли, для публичныхъ ключей, трубы изъ литаго желѣза. Нѣтъ лучшихъ ключей какъ двойные, у которыхъ двѣ цыдулки, одна изъ песку, другая изъ губки съ тѣмъ чтобъ влагалище въ разсужденіи ключей г. Ами, я примѣтилъ, что вода пропущенная чрезъ двѣ цыдулки, одну пещаную а другую изъ губки, довольно очистилась отъ всѣхъ постороннихъ тѣлъ, которыя она влечетъ за собою, и что она здѣлалась весьма чиста; но не надобно употреблять, которая въ третей разъ пропущена, я усмотрѣлъ, что отъ сего пропущенія вода теряетъ нѣкоторую врачебную силу; что ея дѣлаетъ весьма сырою, и не отвѣтствуетъ опыту съ мыломъ. Вода сейна, пропущена сквозь первую и вторую цыдулку изъ ключей съ ступенями, есть пріятна пить и весьма здорова.

 Лу-

Лучшія воды для питья изъ источника, изъ рѣки и дождевая; но въ семъ есть великой разборъ, прежде нежели опредѣлишъ себя къ употребленію воды, ключевой ли, или рѣчной, надлежитъ извѣдать опытами о которыхъ говорили выше. Ничто такъ не важно для здоровья какъ пить здоровую воду.

О винѣ.

Вино есть первое, самое приятное и самое здоровое изъ всѣхъ горячихъ напитковъ.

Вино употребленное съ умѣренностію возвращаетъ жизненные духи, укрѣпляетъ желудокъ, очищаетъ кровь, умножаетъ обращеніе, пріятствуетъ дыханію. Оживляетъ всѣ должности тѣла и души, оно другъ веселости и любезной вольности: также оно молоко старыхъ людей. Хотя оно хорошо для всѣхъ сложеній, однако больше надобно флегматикамъ, нежели холерикамъ.

Вино употребленное съ излишествомъ весьма горячитъ, портитъ жидкости, мѣшаетъ разумъ, приводитъ въ безпорядокъ желудокъ, безсиліе и причиняетъ многія опасныя болѣзни.

Старое вино предпочитается новому; соль винная, которую оно каждой годъ оставляетъ вынимаетъ изъ него кислоту. Бур-

Бургонское вино есть лучшее изъ всѣхъ, и полезнѣйшее къ сохраненію здоровья, шампанское вино равняется съ бургонскимъ: не безъ причины; оно живяѣ и лучшее „ бѣлое шампанское вино весьма пріятно; жидкое предпочитается густому. Нынѣ кромѣ женъ и дѣтей ни кто не любитъ густаго. Вообще густые напитки, какъ вино шампанское, грушевка и пиво ударяетъ въ голову, даетъ вѣтры, мѣшаетъ варенію, подымаетъ пищу и объемлетъ чувственныя жилы.

Орлеанское вино холодное и нестоль лѣтучее какъ два послѣдніе; и такъ оно тяжело и вредно холоднымъ желудкамъ и подверженнымъ клейкимъ мокротамъ.

Вина изъ Бурдо хмѣльны, крѣпки, и тяжелы; старые теряютъ часть своей соли и дѣлаются способнѣйшими къ варенію.

Вино гравское пріятно и здорово.

Ренское вино холодно и тяжело: оно хорошо для холериковъ и сангвиниковъ.

Вообще бѣлыя вина нѣсколько вкуснѣе красныхъ; но какъ они кислѣе, они колютъ больше, и могутъ вредитъ груди.

Всѣ сладкія вина пріятныя и маслеиныя, какъ венгерскія, канарскія и шпанскія, кипрскія, фронтиньянскія и пр. многопитательны и льготны для мокротъ: когда ихъ возмешъ за лѣкарствы отъ сердца: самые здоровые аликантскія рошайскія; но всѣ сіи вина будучи не

 такъ

такъ крѣпки какъ бургонское и шампанское, приходятъ свободнѣе: принятые въ извѣстномъ количествѣ, они мѣшаютъ вареніе и мозгъ: они хороши для сухихъ сложеній; прочіе отъ нихъ вреда не имѣютъ.

О грушевкѣ.

Грушовка есть напитокъ здоровой отъ сердца, прохлаждающей и питательной: она укрѣпляетъ сердце, и хороша для цынготныхъ и меланхоликовъ.

Грушовка употребленная съ излишествомъ упояетъ не такъ скоро какъ вино: но сей угаръ не выходитъ долго, и можетъ причинить великія безпорядки въ жизненной економіи.

Молодая грушовка и сладкая причиняетъ вѣтры и запоръ.

Сладкая грушевка не такъ долго стоитъ какъ крѣпкая не подслащеная; но она весьма питательна; прилична холоднымъ и сухимъ сложеніямъ.

Грушевка которая кисловата прохлаждаетъ: прилична теплымъ и влажнымъ желудкамъ, которая сладка и крѣпка можетъ причинять запоры.

Лучшая грушевка которая дѣлается изъ дулей, особливо есть ли нѣсколько времени постоитъ. Ея называютъ дулевкою, сокъ, которой изъ дуль, онъ легче, и почитается лучше яблоновки; но не

не такъ питательна она вредна для людей которыхъ угрожаетъ камень.

О пивѣ.

Пиво есть напитокъ хмѣльной, составленной изъ ржи, яшнаго солоду и хмѣлю.

Пиво хорошо здѣланное, то есть свареное, ни молодое ни старое, свѣтлое не очень густое, какъ Парижское, питаетъ наводитъ тукъ, прохлаждаетъ, чрево содержитъ вольно, омываетъ проходы; чиститъ кровь и гонитъ урину. Оно хорошо для всѣхъ сложеній, изключая флегматиковъ.

Крѣпкое пиво, чрезвычайно хмѣльное и густое; питаетъ больше нежели легкое, и прилично сухимъ людямъ.

Горькое пиво хорошо въ болѣзни селезенки и печени.

Весьма молодое пиво производитъ вѣтры, жаръ въ мочи, и родъ сѣменетеченія могущаго устрашить тѣхъ, которые не бывали въ семъ временномъ припадкѣ: которой чарка чистой водки въ мигъ изцѣляетъ. Пиво упояетъ: его хмѣль выходитъ не скоро; по крайней мѣрѣ оно столько же вредно какъ грушевка.

Пиво дѣлаетъ мокроты клейкими: и такъ видимъ людей, которые оное каждой

ждой день пьютъ, что пьютъ много чаю, водки и курятъ табакъ, чтобъ свободиться отъ сихъ тяжелыхъ матерій, которые безпокоятъ внутренности.

Медъ.

Медъ составленъ изъ воды и меду: когда его сварятъ называютъ ставленымъ медомъ, есть люди, которые кладутъ въ него по нѣскольку водки, или бѣлаго вина, что его дѣлаетъ крѣпче.

Медъ походитъ много на настоялое вино, онъ укрѣпляетъ желудокъ и сердце, оживляетъ духи, умягчаетъ остроты въ груди, благопріятствуетъ дыханію и слабитъ желудокъ. Онъ хорошъ для разслабленныхъ и чахотныхъ.

Обыкновенной медъ, не вареной самой здоровой. Однако не недобно чтобъ онъ былъ молодой; ибо оной тягостенъ желудку и можетъ причинять тоску и рвоты.

Ставленой медъ хмѣленъ, когда его нѣсколько выпьетъ, сей напитокъ сроденъ холерическимъ сложеніямъ: онъ можетъ быть вреденъ въ горячкѣ.

Кофе.

Кофе есть напитокъ изъ кофейныхъ бобовъ, сожженыхъ и смолотыхъ.

ВЪ

Въ старину кофе весьма пережигали: онъ тѣмъ терялъ большую часть своей тучности и вкусу, и дѣлался колкимъ: однако сей порядокъ отмѣненъ, такъ же его меньше и варятъ нежели прежде.

Кофе разбиваетъ головную болѣзнь, укрѣпляетъ, ускоряетъ вареніе, разрѣжаетъ кровь, разбиваетъ клейкія мокроты и гонитъ мочею, онъ хорошъ въ слабостяхъ желудка. Въ отвращеніи отъ пищи произшедшемъ отъ излишества мокротъ. Въ колотьѣ отъ вѣтровъ и въ остановленіи мѣсячнаго, толстые люди и кроваваго сложенія, могутъ по времени его употреблять: на конецъ онъ хорошъ съ большаго похмелья. Со всѣми сими добрыми качествами, вседневное употребленіе кофе вредно, потому что онъ весьма горячь и колокъ, что онъ разрушаетъ черныя части крови, и причиняетъ великое разрушеніе духовъ, и такъ онъ всѣмъ противенъ людямъ меланхоликамъ, гипохондрикамъ, холерикамъ, мокротнымъ сухимъ тонкимъ, а особливо тѣмъ, коихъ чувственныя жилы весьма живы, наконецъ мѣшаетъ сну, и не надобно употреблять его каждой день.

И такъ да перестанутъ воображать, чтобъ кофе былъ здоровъ для людей на ко-

которыхъ находятъ обмороки и сонныя болѣзни, какъ до нынѣ думали. Правда, что кофе волнуетъ кровь, и приводитъ духи въ движенiе; но что дѣлается отъ сего волненiя? По окончанiи дѣйствiя кофе, и разрѣдивъ кровь и мокроты и вспѣнясь совокупляются и смерзаются больше, и приближаютъ бѣдствiе, которое хотѣли отдалить. Збивай сливки нѣсколько времени; вы изъ нихъ здѣлаете тѣло твердое, масло; бей кровь: она згуститѣетъ, вспѣнится, здѣлаетъ густую толстоту, которая затыкаетъ сосуды тонкiя и производя безчисленныя болѣзни. Опытъ приходитъ по нещастiю утвердить сiе разсужденiе: но не бывало никогда такихъ ударовъ крови и черныхъ немочей, какъ по введенiи употребленiя кофе.

Надлежало бы почитать сей напитокъ какъ лѣкарствомъ противъ не варенiя сырости, тягости отъ головы и пр. и оставить онаго употребленiе тотъ часъ какъ скоро произведено будетъ желаемое дѣйствiе. Надобно лучше, быть воздержну, трезву, и не будетъ нужды употреблять каждой день лѣкарства противъ не воздержанiя.

Кофе приправляютъ молокомъ или сливками, и сахаромъ: сей есть женской завтрикъ, которымъ оной не такъ вреденъ какъ мущинамъ.

О

О чаѣ.

Чай есть намѣчающее, тончающее, гонящее урину, отворяющее и запирающее: онъ омываетъ кровь, разбиваетъ головныя мокроты, отворяетъ залеганiя въ кишкахъ пособляетъ варенiю и помогаетъ колотью въ желудкѣ. Онъ приличенъ толстымъ людямъ и многоводнымъ, особливо Нѣмцамъ, которые употребляютъ много пива и масла. Чай колетъ и сушитъ грудь; и такъ сухiе люди, какъ тѣ, которые имѣютъ нѣжную грудь, должны отъ него воздерживаться: онъ такъ же не здоровъ для тѣхъ, которые пьютъ вино. Въ прочемъ чай приводитъ въ слабость и дрожанiе вообще, большее полосканье, и самой чай, суть вредны, когда употреблены будутъ безъ нужды, понеже они стѣсняютъ жилы въ желудкѣ. Которые производятъ они въ продолженiи ложнаго варенiя, вѣтровъ и мокротъ липкихъ.

Чай смѣшенной съ молокомъ меньше колетъ.

Чаю два рода; черной и зеленой, я бы предпочтилъ употребленiе послѣдняго по Хинскомъ чаю котораго достать весьма безъ хитрости.

О шаколатѣ.

Шаколатъ имѣетъ основанiемъ какао: съ оныхъ мѣшаютъ духи, и прiятныя ко-

коренья, головки: гвоздика особливо въ оной входятъ.

Шоколатъ употребляютъ въ пирожкахъ и коврижкахъ, въ сливкахъ, или въ питьѣ; о семъ послѣднемъ случаѣ говорю я здѣсь особливо. Шоколатъ приготовляютъ съ молокомъ, съ сливками или одною водою.

Шоколатъ ускоряетъ варенïе, довольно питаетъ, смягчаетъ острошы грудныя, подымаетъ душевныя силы и любовь, и противится повреждению соковъ. Оно прилично особливо зимою старымъ людямъ и флегматическимъ сложенïямъ.

Шоколату не должно употреблять весьма часто, ибо онъ весьма горячитъ, особливо когда, въ своемъ сложенïи, имѣетъ много пряностей, и колючихъ духовъ какъ перецъ, мушкатныя цвѣты и пр. онъ со всѣмъ не приличенъ молодымъ людямъ горячитъ и холерическимъ сложенïямъ.

О винныхъ напиткахъ.

Крѣпкихъ и винныхъ напитковъ два рода, одинъ простой и перегнаной.

Простыя напитки составлены изъ нѣкоторыхъ плодовъ, цвѣтовъ, сѣмянъ или наливныхъ деронъ въ водку. И смягченыхъ сахаромъ, часто ослабляютъ силу водки, прибавляя въ оную бѣлаго вина или чистои воды.

Пере-

Перегнанные напитки составлены изъ такихъ же размоченыхъ кореньевъ и квашеныхъ въ какомъ нибудь пойлѣ, какъ водка и перегнаной въ кубѣ, Гданская водка, сей крѣпкой напитокъ, сдѣланъ изъ овса настоянаго кислаго и развареннаго въ водѣ.

Вообще, вина суть медлительныя отравы, подрывающïя здравïе; они вводятъ въ наши кишки и внутренности огонь изсушающей орудïя жизни, и которыя расстроиваютъ сопротивленïя играя жизненною економïею. Не столько вредительно простое вино; ибо оно не такъ крѣпко. Молодыя люди, сангвиническаго сложенïя, холерическаго и меланхолическаго употреблять его не должны.

Напитки принятыя по утру передъ завтрикомъ больше опасны, нежели послѣ кушанья, понеже они больше дѣйствуютъ въ тощемъ желудкѣ, нежели наполненномъ пищею.

Между тѣмъ напитки должно почитать какъ крѣпкïя лѣкарства, которыя должно употреблять въ извѣстныхъ случаяхъ: но которыхъ не должно употребблять во зло: въ семъ случаѣ оны полезны противъ вѣтровъ, колотья отъ мокротъ, отъ сластей: они оживляютъ сложенïя флегматическïя: они еще здоровы временемъ тѣмъ, которые всегда употребляютъ пиво и жирное кушанье, какъ Нѣмцы; наипаче не должно забывать,

вать, что сїи только имѣютъ титулъ лѣкарства, которое противъ ихъ употребляютъ.

О напиткахъ прохладительныхъ.

Прохладительныя напитки, какъ аржатъ, лимонадъ, лимонной сыропъ, виноградное, малиновка, которую употребляютъ лѣтомъ во время стола, больше могутъ услаждать чувства, нежели служить здоровью.

Сїи напитки весьма прохлаждаютъ, и тѣмъ мѣшаютъ начавшемуся варенїю, портятъ желудокъ, и причиняютъ безвремянныя поты и часто вредныя: и такъ худое обыкновенїе употреблять ихъ во время стола, когда нѣтъ жажды.

Прохладительныя напитки опасны желудкамъ не скоро варящимъ и холоднымъ, флегматическимъ и меланхолическимъ.

Пуншъ или збитень, которой у Англичанъ въ великомъ употребленїи, не что другое какъ лимонадъ, въ которой кладутъ нѣсколько водки или рака (водка самая крѣпкая, выжженая изъ сорочинскаго пшена, которая у сїамцовъ въ великомъ употребленїи и противная отъ водки, которую дѣлаютъ въ Индїи изъ пальмы, и которую называютъ такъ же ракомъ) или бѣлаго вина. Сїя водка употребленная во время кушанья вредитъ варенїю, горячитъ, отнимаетъ силу. Приво-

водитъ въ безпорядокъ желудокъ, мозгъ, и сушитъ, такъ же помогаетъ разпространенїю въ Англїи сїю смертельную болѣзнь которую называютъ.

О трезвости.

Описавъ качества пищи больше и меньше здоровыя, надлежитъ сказать нѣчто сколько оной употреблять; симъ окончу я сїю главу, которая завела меня далеко, и которую я однако оставлю съ сожалѣнїемъ, опасаясь не пропустилъ ли какого правила нужнаго для здравїя.

Чего ради примѣры долгой и здоровой жизни прежнихъ вѣковъ людей, Арабскихъ и Египетскихъ пустынниковъ, и множество другихъ, которые положили или нашли здравїе въ умѣренности, не довольны ли къ поправленїю обжирства? Должно ли устрашить оное опасенїемъ ихъ его печальныхъ дѣйствїй.

Требуется столь мало для питанїя нашего тѣла и соблюденїя ему своея бодрости, что удивительно сколько люди трудятся повсядневно въ изысканїи, въ разныхъ приправахъ, прїятныхъ травъ къ обремененїю пищами свой желудокъ? Двенатцать унцїй твердой пищи и воды поддерживали старинныхъ пустынниковъ даже до глубокой старости, и безъ слабости. Луа Корнаро сей славной Венецїанинъ по своей трезвости, въ сорокъ

лѣтъ

лѣтъ находясь въ совершенномъ разслабленіи, употр. блялъ вотще всякія лѣкарства: утрудясь изыскивая въ врачебной наукѣ средства, которыя не только ему не помогали, но паче отягощали, положилъ на себя воздержаніе умѣренное и среднее, и вдругъ сталъ пользоваться совершеннымъ здоровьемъ, и жилъ больше ста лѣтъ безъ всякой болѣзни. Сколько людей каждой день питаются молокомъ и живутъ долгое время безъ болѣзней, сею легкою пищею.

Не возможно предписать количества пищи, которую надобно употреблять: сложеніе лѣта, положеніе мѣста, время года и состояніе долженствуютъ непремѣнно положить разность между однимъ и другимъ человѣкомъ. Всякому надлежитъ совѣтоваться съ своими силами, и взвѣшивать себѣ разсудка на вѣсахъ. Самыя надежнѣйшія изъ сихъ вѣсовъ, есть, безъ прекословія, опытъ. Всегда когда послѣ кушанья голова будетъ волна, тѣло легко, духъ здоровъ и веселъ, сіе есть знакомъ, что не много ѣдено; на противъ того всегда, когда послѣ кушанья, тѣло будетъ тяжело, духъ не способенъ къ трудамъ, когда послѣдуютъ кислыя рыганія вонючія, и которыя отзываются гнилыми яйцами, и чувствуемъ надыманіе и полноту желудка, ослабленіе, иканіе или икота, рвота, зѣвота, жаръ, потъ на лицѣ или на груди,

ди, на конецъ когда языкъ тяжелъ, во рту дурно, въ головѣ тягость, и хочется харкать, особливо пробужаясь ночью, сіе есть не преложнымъ знакомъ, что учинено излишество въ питіи или въ пищѣ: тогда надобно по малу убавлять пищи, до тѣхъ поръ пока ни чего не будетъ изъ сихъ приключеній. Ежели пищи будетъ такъ много, что отъ того произойдетъ болѣзнь, надобно тотъ часъ взять не самой теплой воды, зеленаго чаю, или такъ же настоеннаго, чтобъ скорѣе сорвало и облегчило желудокъ.

Правило здравія, которое до всѣхъ касается вставать изъ закушанья съ небольшимъ на ѣду позывомъ.

Люди крѣпкаго сложенія, здоровые, должны сколько возможно, не приобучать себя никакимъ правиламъ, особливо когда много работаютъ, когда хотятъ пользоваться добрымъ здоровьемъ! Слѣдовательно они должны ѣсть холодное, горячее, скоромное, посное и пр. пить безъ разбору вино, воду, грушевку, пиво, однако все безъ излишества, не смотря на совѣтъ Ипократовъ, которой естьли вѣрить скаскамъ, позволялъ напиваться по крайней мѣрѣ разъ въ мѣсяцъ.

Люди, которые имѣютъ привычку много ѣсть, и которые или по разуму, или по вкусу, или по нуждѣ, хотятъ принять родъ жизни умѣреннѣйшей, должны

по малу оной уменьшать количество: весьма скорая перемѣна можетъ сдѣлаться вредною.

Люди нѣжнаго и слабаго сложенія должны ѣсть не много.

Кровавые и холерики должны пить больше нежели флегматики и меланхолики.

Дѣти должны ѣсть часто; не должно имъ позволять пить ни вина, ни напитковъ горячихъ, и хмѣльныхъ, ни кофе, есть ли не хотятъ испортить ихъ сложенія и препятствовать росту.

Женщины должны ѣсть меньше нежели мущины.

Молодые люди которые еще ростутъ должны ѣсть больше нежели взрослые.

Люди совершенныхъ лѣтъ не должны ѣсть какъ для возвращенія что выдетъ парами и другими исхожденіями.

Старые должны ѣсть не много, и употреблять пищу легкую для варенія.

Въ холодныхъ земляхъ должно ѣсть больше нежели въ теплыхъ, и употреблять пищу которая тверже. Извѣстно что въ странахъ весьма жаркихъ, какъ въ Индіи, южной Америкѣ и пр. воловье мясо будетъ пищею весьма крѣпкою, птицы, телятины, дичина составляетъ обѣдъ: въ вечеру довольствуются плодами и прохладительными.

Для той же причины, должно ѣсть больше зимою нежели лѣтомъ. Ученые лю-

люди, художники которые не много трудятся; праздные и женщины должны ѣсть не много, и убѣгать твердой пищи, клейкой, и соленой, восемь унцій мяса, отъ двенатцати до пятнатцати, съ хлѣбомъ коренья и съѣстныхъ травъ или по большей мѣрѣ три полуседьмыхъ вина и воды; дневная пища для людей малоработныхъ.

Люди которые много трудятся, какъ нѣкоторые художники, ремесленые, странствующіе, пахатные, солдаты и пр. могутъ отдаться своему хотѣнію и не должны разбирать количества и качества своей пищи. По нещастію, большая часть, изъ нихъ, не столь достаточны чтобъ заботиться о выборѣ; они почитаютъ себя довольно счастливыми когда имѣютъ нужное. Гораздо здоровѣе ѣсть не по однажды. Чувствовали, объяденіе, люди, что научило людей какъ должно, не ѣсть какъ однажды? Нынѣ мущины обѣдаютъ, а женщины ужинаютъ.

Которые ѣдятъ по однажды, обременяютъ весьма желудокъ, вареніе бываетъ трудное и дѣлаетъ худую кашку, вѣтры, и клейкости, отъ чего раждаются запоры и множество болѣзней.

Не худо завтрикать. Корка хлѣба да стаканъ воды или вина; вотъ и завтрикъ для мущины. Корка размоченая въ чаш-

 кѣ

кѣ бульїона, по утру много добра дѣлаетъ.

Женщины вина по утрамъ не пьютъ; но онѣ умѣютъ награждать то съ молокомъ кофе. Въ обѣдъ, супъ особливо съ Французскимъ хлѣбомъ, съ говядиной, кусокъ телятины, или жареная птица, поджареныя ребра, рагу простое и мѣщанское, не много закусокъ, вотъ жизнь философа.

Къ вечеру, здорово кусокъ жаркова, не много и сладкаго кушанья весьма рѣдко салатъ, не много закусокъ, часъ между приятными разговорами; вотъ, сїе есть средство вкушать прїятности спокойнаго сна.

Весьма здорово пить, во время кушанья, по немногу, какъ потоплять полной желудокъ большими стаканами; ничто больше не приводитъ въ безпорядокъ желудокъ и не отнимаетъ меньше жажды.

Ѣсть хорошо въ обыкновенные часы. Людямъ только крѣпкаго сложенїя, и которые много трудятся, можно презирать сїе правило. Ихъ изъ нихъ два другїя которые должно наблюдать всѣмъ.

Первое, не должно ѣсть, когда чувствуютъ что желудокъ полонъ. Ѣда походя дѣлаетъ другихъ здоровѣйшими.

Второе, убѣгать великой разности кушанья, въ одномъ столѣ. Какъ требовать, чтобъ желудокъ могъ сварить разныя кушанья, собою хорошїя, но которыхъ смѣсь производитъ сильной жаръ, неваренїе, вѣтры и клейкости, и пр. и такъ погрѣшаютъ когда жалуются на худой желудокъ, обременяя его каждой день въ одномъ столѣ, мясомъ, рыбою, горячимъ и холоднымъ, пирожнымъ съ корками, салатомъ, сливками, травами, сахарными плодами, пивомъ, виномъ, мороженымъ и напитками.

Скоромное ли лучше или постное? Оставимъ нѣжности разбирать между сими двумя родами жизни, и положимъ, что сїи два вида пищи весьма здоровы, когда оныя употребляешь съ воздержанїемъ, и чтобъ не было въ оныхъ много пряностей въ приправѣ постнаго. Я такъ же увѣренъ, что ничто намъ такъ не вредно какъ перемѣнное перехожденїе отъ одного къ другому. Желудокъ привыкшей употреблять много силы на молотье твердой скоромной пищи, играетъ только постною; но потомъ переходя къ скоромному, чтобъ обратиться къ постному, теряетъ не чувствительно свою силу, и исправляется съ медлительностїю и съ большею трудностїю въ своихъ должностяхъ. Будучи долгое время, постнымъ, какъ послѣ поста, надобно весьма воздержаться первые дни когда начинаютъ ѣсть скоромное: надобно себя почитать какъ выздоравливающимъ, которой долженъ умѣрять хотѣнїе.

 До-

Доказательство, что посное кушанье здорово и безсомнѣнія гораздо здоровѣе скоромнаго, есть долгая жизнь первыхъ людей, философовъ называемыхъ гимнософистами, нашихъ древнихъ пустынниковъ, и анахоритовъ и жителей Азіатскихъ, которые не знали другой пищи кромѣ плодовъ, зелени, кореньевъ, молока и воды.

Сколько еще имѣемъ мы монаховъ опредѣленныхъ по ихъ правилу на посное, которые живутъ долгое время въ всесовершенномъ здравіи? Щастливое состояніе сихъ монаховъ, ежели бы они не дѣлали себѣ дѣйствительной заботы о лишеніи богатства и пустыхъ удовольствій.

Plus occidit gila quam gladius.

Больше лишаются жизни отъ пьяни нежели отъ меча.

ГЛАВА IV.

О снѣ и бдѣніи.

Сонъ есть остановленіе дѣйствій и волѣныхъ движеній, поправляющее органы, и возвращающее уронъ причиненной отъ трудовъ во время бдѣнія.

Бдѣніе на противъ того есть состояніе дѣйствія, во время котораго тѣло бываетъ утружденно и слабо.

Во

Во время бдѣнія, все наше тѣло въ дѣлѣ, собственное наше движеніе, соединенное съ треніемъ внѣшнихъ тѣлъ насъ окружающихъ, отдѣляетъ не чувствительно отъ нашего сложенія множество частей, которыхъ мы не можемъ возвратить какъ во время сладкаго и спокойнаго сна.

Выгоды и пріятности бдѣнія свободно себя показываютъ. Пособлять нуждамъ нашего тѣла, давать пристойную пищу, исполнять должности нашего состоянія, служить нашимъ пріятелямъ, вдаваться пріятностямъ ученія, облегчать трудъ выбраннымъ мѣстомъ или въ пріятномъ прохаживаніи; на конецъ пользоваться самимъ собою, думать имѣть бытіе. Сонъ въ сравненіи съ онымъ для трудолюбиваго человѣка не что иное какъ преждевременная смерть: однако нуженъ намъ сей образъ смерти, которой всякой день насъ лишаетъ на нѣсколько времени самихъ себя.

Весьма долгое бдѣніе разгорячаетъ, истощаетъ силы, изсушаетъ тѣло. Прерываетъ исхожденіе паровъ и причиняетъ всѣ послѣдующія отъ того болѣзни, каковы: лихорадки, насморки, подагра, водяная болѣзнь и пр. приближаетъ старость со всѣми ея дряхлостями, и ускоряетъ совершенную смерть. Сонъ сладкой, покойной, приличной лѣтамъ, сложенію, времени года, и въ надлежащіе ча-

часы, удерживаетъ тучю членовъ. Возбуждаетъ изхожденіе паровъ, даетъ отдыхъ тѣлу, прохлаждаетъ духъ, возвращаетъ силы потерянныя во время дня, наконецъ раздѣленію пищи въ сосуды изліянію и раздачѣ питательныхъ соковъ въ твердыя тѣла.

Не возможно чтобъ весьма долгой сонъ не имѣлъ своихъ неудобностей: онъ дѣлаетъ тѣло тяжелымъ и мокротнымъ, вмѣсто того чтобъ возвращать силы, онъ ихъ уменьшаетъ, доставляя весьма великое паровъ исхожденіе, особливо тѣмъ которые имѣютъ нѣжную грудь: наконецъ онъ притупляетъ память и отягчаетъ духъ. Причина тому самая простая: во время сна, мало бываетъ жизненныхъ соковъ, сія удивительная жидкость, которая течетъ въ чувствительныя жилы для произвожденія самопроизвольныхъ и жизненныхъ движеній.

День сдѣланъ для бдѣнія, а ночь для сна: сего требуетъ естество. Во время дня солнце подымаетъ отъ земли пары и исхожденія вредныя; отъ чего воздухъ бываетъ здоровѣе: ночью, почти изъ земли не подымаются, и опускаются на оную собственною своею тягостію, отъ чего воздухъ бываетъ не такъ здоровъ, особливо лѣтомъ въ ясную погоду: пріятная теплота постели удерживаетъ насъ отъ испытанія сихъ вредныхъ дѣйствій. Пробѣжимъ поля; и не смотря на бѣдность, которая въ оныхъ обитаетъ, и которая по нещастію отнимаетъ у бѣднаго земледѣльца часть его надобностей, найдешь оное населено крѣпкимъ, бодрымъ и здоровымъ народомъ для чего? Повинуяся гласу естества, они трудятся безъ лѣности во время дня, ибо они спятъ спокойно во время ночи. Нѣжность, превращая порядокъ, приготовляетъ себѣ безчисленныя болѣзни.

Вообще самое лучшее время ложиться около десяти часовъ: симъ образомъ, находимъ себя въ состояніи встать между пяти и шести часовъ по утру, и исполнять дневныя должности. Какая веселость, въ хорошую погоду, пользоваться началомъ добраго дня, и вкушать прохладность блистающаго утра? Какая выгода для ученыхъ людей и правящихъ государственными дѣлами, находится, по спокойномъ снѣ, среди своихъ книгъ и бумагъ, въ утреннемъ спокойствіи, время въ которое духъ живѣе, крѣпче скоропостижнѣе въ новыхъ и высокихъ воображеніяхъ наконецъ и способнѣйшій къ ученію!

Надлежитъ полагать около полутора часа между ужиномъ и сномъ, безъ сего наблюденія первое вареніе не окончавшись, грубыя и клейкія соки пищей мѣшаются съ настоящею кашкою, входятъ съ оною въ кровь, и оставляютъ въ твердыхъ частяхъ густыя мокроты, могу-

могущія обезпорядить жизненную економію.

Весьма нужно для здравія особливо людямъ слабаго сложенія, не много ужинать, когда хотятъ имѣть сладкой и спокойной сонъ. Желудокъ отягощенной пищею варитъ съ трудомъ такъ же чувствуетъ сильное вареніе, что дѣлаетъ безпокойство во всемъ тѣлѣ: ворочаются на постелѣ, вертятся и безпокоятся, тщетно призываютъ сонъ; онъ далеко убѣгаетъ отъ неумѣренности, или когда, по продолжающемся хотѣніи, оной и обладаетъ утомленными чувствами, часто бываетъ прерываемъ и преслѣдуемъ тяжелыми сновидѣніями, принужденнымъ и непріятнымъ потомъ: наконецъ, пробудясь отъ такого сна, чувствуютъ скуку, во рту дурноту, въ головѣ тягость, и находятъ себя больше утружденными и обезпокоенными нежели не ложась спать.

Еще душевное спокойство нужно чтобъ вкушать пріятности здороваго сна, великія страсти, какъ честолюбіе, интересъ, и любовь, наипаче когда сей последуетъ ревность, приводятъ въ безпокойство всѣ внутреннія дарованія, движутъ наши чувства, и содержатъ все наше существо въ видѣ судорожнаго движенія, противнаго здоровому сну.

Хорошо такъ же ложиться и вставать почти въ одни часы; отъ того сонъ при-

приходитъ скорѣе, не такъ безпокоенъ и здоровѣе, надлежитъ знать что я не говорю здѣсь о людяхъ сильнаго сложенія; они могутъ перемѣнять, смотря по своимъ дѣламъ, часы сна ихъ, толькобъ они не употребляли во зло сего позволенія.

Весьма вредно ученымъ людямъ трудиться ночью. Послѣ умѣреннаго сна духъ гораздо способнѣе къ ученію нежели послѣ дневныхъ трудовъ.

Жители жаркихъ мѣстъ. Какъ Индѣйцы, южные Американцы, Африканцы, Италіянцы, Испанцы и Португальцы спятъ послѣ обѣда, я не браню сего обычая, которой чрезвычайной полуденной жаръ дѣлаетъ безсомнѣнія полезнымъ, а можетъ быть нужнымъ; но въ нашихъ умѣренныхъ и холодныхъ мѣстахъ, я думаю не здорово дѣлать къ тому привычку. Кромѣ того что оная мѣшаетъ варенію, и дѣлаетъ тѣло и духъ тяжелымъ, слѣдующую ночь чрезъ то себя опредѣляютъ не пользоваться пріятнымъ сномъ.

Долгота сна зависитъ отъ сложенія, отъ возраста, и отъ времени года. Отъ шести до седьми часовъ сна довольно для людей совершеннаго возраста, отъ семи до осми часовъ потребно для молодыхъ людей.

Отъ девяти до десяти часовъ надобно дѣтямъ, женскому полу, и людямъ слабаго сложенія.

Ста-

Старые люди, которые спятъ шесть часовъ не пробужаясь, должны быть довольны и пользуются добрымъ здоровьемъ.

Я не говорю здѣсь о больныхъ и дряхлыхъ: какъ ихъ сонъ обыкновенно безпокойной и съ перерывомъ то не можно имъ точнаго положить правила.

Сонъ крѣпче и прiятнѣе зимою нежели лѣтомъ; и такъ въ сiе время года, можно на оной полчаса или часъ употребить лишней.

Хорошей порядокъ вставать тотъ часъ какъ проснешся. Симъ способомъ приготовляется легкой сонъ для будущей ночи, въ прочемъ провождая цѣлые часы на постели, по довольномъ снѣ, теряютъ самую дражайшую часть дня: сiе значитъ презирать подлинную жизнь, жизнь души, употреблять во зло ея дарованiя, и отдавать себя скотской страсти.

Упущается тѣмъ женщинамъ, которыя не имѣютъ во весь день, другихъ упражненiй кромѣ какъ получать любовныя письма или оныя писать, сидѣть за уборнымъ столикомъ, дѣлать посѣщевiя или предстоять позорищамъ, предсѣдать въ хорошемъ ужинѣ и скучать, разъѣжжаться, чрезъ двенатцать часовъ, въ объятiяхъ лѣности, отъ тягости ихъ событiя; но чтобъ мущины, сотворенныя раздѣлять время между дѣлами и уче-

ученiемъ, лежали даже до полденъ на постелѣ, не мнѣ понять трудно, хотя бы я не зналъ нашего вѣка. Такъ же какъ оные бываютъ наказаны, сiи лѣнивцы, которыхъ земля съ прискорбностiю носитъ, и отъ которыхъ солнце лучи свои отвращаетъ! Ни когда они не вкушаютъ прiятностей зари: пожерты въ своемъ нерадѣнiи или лѣности сильное и долгое паровъ исхожденiе истощаетъ ихъ тѣло и духъ, и отымаетъ отъ нихъ позывъ на ѣду, среди стола какъ самые похотливые, они слабѣютъ безъ вкусу и удовольствiя, посадите за тотъ же столъ земледѣльца, которой работалъ съ четвертаго часа утра, и петиметра, или рабочую бабу (сiе почти тоже): скажите мнѣ, чьему вы позавидуете счастiю?

Лучшей образъ ложиться на правой бокъ и имѣть тѣло протянутое; въ семъ положенiи, всѣ твердыя части бываютъ въ надлежащемъ положенiи, и кровь и соки разливаются свободно до послѣднихъ частей, ибо сердце имѣя верхъ свой наклоненъ къ правой части легкаго, имѣетъ самое большое дѣйствiе отворенiя и затвора.

Толстые люди, мокротные и подверженные удушью и одышкѣ, не должны ни когда ложиться на спину; въ семъ положенiи дыханiе бываетъ тяжко и мокрота много безпокоитъ. Люди, у которыхъ песокъ и камень, или у которыхъ бо-

болѣзнь въ почкахъ, должны спать почти на брюхѣ: въ семъ положеніи, почки не столь горячатся, моча проходитъ свободнѣе и меньше пристаетъ ко дну пузыря.

Надлежитъ беречься спать на постелѣ, у которой ноги выше головы; въ семъ положеніи кровь идетъ въ голову, и можетъ причинять многіе припадки. На противъ того хорошо, когда голова выше нежели остальная часть тѣла; отъ того дыханіе легче и обращеніе крови свободнѣе. Надобно быть на постелѣ хорошо окутану, чтобъ получить потребное паровъ исхожденіе, въ прочемъ значитъ подвергать себя жестокимъ простудамъ, чтобъ лежать на постелѣ раздѣвшись, и лѣтомъ. Однако не должно кутаться такъ, чтобъ вспотѣть. Умѣренное исхожденіе паровъ здорово: принужденной потъ, какъ весьма великое паровъ исхожденіе, знатно разслабляетъ и наводитъ безсиліе. Весьма мягкая постеля не здорова, а особливо лѣтомъ; исхожденіе паровъ отъ того бываетъ весьма сильное; но какъ поправить нѣжкость?

ГЛАВА V.

О упражненіи.

Для здоровья нѣтъ ничего свойственнѣе упражненія: о справедливости сего древніе не столько могутъ быть увѣрены какъ мы, ибо они не знали обращенія крови: однако они ее пускали исправно. Киръ, сей мудрой государь, который издалъ указъ Персамъ упражняться всякой день, передъ кушаньемъ. У Грековъ воспитывали юношество во всѣхъ родахъ упражненія; бой былъ первымъ изъ всѣхъ. Марсово поле, у Римлянъ опредѣлено было для пріученія молодыхъ людей къ твердости тѣла. Что я говорю? Сей щастливой и не побѣдимой народъ, пока не зналъ и презиралъ нѣжность, былъ здоровъ и бодръ, близь шести вѣковъ, не имѣя лѣкарей; великое благодѣяніе, которымъ они безъ сомнѣнія должны своимъ дневнымъ упражненіямъ и воздержанію; сіи суть, по объявленію Плутархову, упражненія, какъ Марсова поля, такъ и войны, которыя здѣлали изъ Кесаря, не смотря на нѣжное сложеніе, неусыпнаго героя.

Опытъ насъ научаетъ, что художники, которые больше трудятся тѣломъ,

 силь-

сильнѣе онымъ, нежели остальною частїю своего состава.

Сравнимъ мы сами правую руку съ лѣвою, мы найдемъ первую толще и сильнѣе нежели другую: причина тому простая; ибо правою дѣлаемъ больше нежели лѣвою. Сїе послѣднее примѣчанїе подаетъ здѣсь весьма важное разсужденїе о воспитанїи дѣтей. Надлежало бы заблаговременно прїучать ихъ работать по перемѣнно и безъ разбору обѣими руками, какъ ѣсть, трудиться и пахать: такимъ образомъ равно сильны и равно искусны одной рукой и другою: въ прочемъ потерявъ одну руку, они бъ не были въ нуждѣ, какую сносятъ многїе не имѣющїе правой руки. Во истинну, я не вижу причины для чего праотцы наши отрѣшили правую руку. Возвратить ей право закона естествомъ предписаннаго, безъ всякаго преимущества ея сестры.

Удивительныя дѣйствїя упражненїя безчисленны: они раздѣляютъ и истончаютъ кровь, ускоряютъ ея движенїе, свершаютъ, отворяютъ жилы, облегчаютъ обращенїе, и тѣмъ не допущаютъ сгущенїя соковъ, которые задыхаясь съ самыхъ тонкихъ сосудахъ, причиняютъ запоры, цынгу и ипохондрическїя заразы. Съ другой стороны упражненїе возбуждаетъ похвальное паровъ исхожденїе и движенїе мышцъ, установляетъ стройность между твердымъ и жидкимъ: на конецъ они

они пробужаютъ и сообщаютъ имъ больше игры. Сїе особливо нужно необходимо флегматикамъ и меланхоликамъ.

Ни какъ, я не думаю много выиграть, увѣряя что упражненїе соотвѣтствующее силамъ предмета, былобъ въ силахъ отрѣзать большую часть болѣзней съ лѣтами приходящихъ, и еще меньше оныя предъупредить.

Какъ бы ни здорово было упражненїе, однако надлежитъ въ оное вдаваться съ разумомъ. Всякое излишество простирающееся до остатку и которое производитъ сильной потъ. Вмѣсто укрѣпленїя, слабитъ жилы, лишаетъ тѣло питательныхъ соковъ, и истощаетъ оное.

Весьма надобно стеречься, чтобъ не хвататься за дѣло тотъ часъ послѣ кушанья, а особливо по принужденїю, ибо тогда, желудокъ будучи полонъ, движенїе заставляетъ входить въ кропь, кашку худо свареную, которая ускоряетъ раздѣленїе и истощаетъ хорошїе соки съ подлежащими къ изверженїю.

Когда по какомъ нибудь трудѣ спотѣешъ, не должно вдругъ простуживаться, стоя на вѣтру въ весьма великомъ спокойствїй, пьючи воду со льдомъ, или весьма холодную, или какое холодное пойло, или какой напитокъ прохладительной, какъ Аржатъ и пр. опасно вдругъ остановить дыханїе: тогда мокроты точа въ составъ крови, производитъ

дитъ поносы, насморки и пр. на противъ того, надлежитъ прохаживаться нѣсколько времени въ затворенной горницѣ, или грѣться у огня, или выпить хорошую рюмку чистаго вина; которое бъ было не очень холодно, еще не худобъ было приказать себя тереть теплою и сухою салфеткою, и перемѣнить рубашку. Когда будешь чрезъ многія дни безперестанку въ сильномъ трудѣ, какъ ѣздя по почтѣ, на охотѣ, путешествуя и пр. надобно отдыхать по меньшей мѣрѣ цѣлой день. Сей отдыхъ даетъ время возвратить уроны причиненныя отъ великаго движенія; помѣщая въ истощенные члены холодныя части крови. Сколь пріятна постеля для человѣка утружденнаго!

Чтобъ легче себя увѣрить о силѣ труда, нужно истолковать машину исхожденія паровъ, чтобъ узнать игру оныя, надлежитъ дойти даже изъ чего кровь дѣлается. Кашка приготовленная въ желудкѣ чрезъ хорошее вареніе, проходитъ чрезъ дѣйствіе отверстія, въ первые кишки. И тамъ беретъ сокъ панириатической и кровеную мокроту. Самая чистая часть сей каши приправленная сею смѣсью, входитъ въ первыя млечныя жилы, чтобъ дойти въ железа, прикрѣпленныя изъ кишешной перепонки. Оттуда оной идетъ въ другіе млечные сосуды: сіи оной извергаютъ въ хранилище (пекетъ) лежащее при началѣ перепонки: вы-

выдержавъ еще сугубое вареніе, сія кашка входитъ въ удной каналъ, чтобъ пробраться въ лѣвую жилу вилочную, которая оную сообщаетъ въ тощую жилу, откуда она идетъ въ правое устье сердца. идучи на конецъ въ правое отверстіе сердца, она дѣлается въ кровь; тогда смѣшавшись съ кровью, приходящею изъ тощей жилы въ тотъ же желудокъ, потомъ вскорѣ понуждаема бываетъ въ кровавую легкаго жилу, чтобъ раздѣлиться по всему легкому, и чтобъ себя прохладить дѣйствіемъ селитры воздушной. На конецъ она збирается въ устьяхъ воздушной жилы, оттуда она идетъ въ лѣвую сторону уха, откуда она спускается въ лѣвое отверстіе сердца, откуда прогоняется въ лѣвое чрево сердца: сдѣлавшись сама кровью, изъ онаго провожаема въ становую жилу, чтобъ раздѣлиться по кровавымъ жиламъ, въ верхъ и въ низъ по всему тѣлу, даже до послѣднихъ частей. Проходя мясныя части и мышцы, оставляетъ кровь воду, сей питательной сокъ, сію чистѣйшую часть саму по себѣ, которая даетъ растѣніе молодымъ людямъ, и которая возвращаетъ уронъ взрослымъ. Послѣ сихъ столь свойственныхъ для жизни дѣйствій, она относится, чрезъ мѣлкія жилочки, возвращающіе оную въ тощую жилу, чтобъ начать вновь той же путь. Чрезъ сіе оборотное движеніе, въ человѣкѣ удоровомъ

вомъ и хорошаго сложенія, вся крововая матерія переходитъ, по примѣчаніямъ Ловера чрезъ сердце больше 24 разъ въ одинъ часъ; но проходя такимъ образомъ около 576 разъ въ день все обиталище тѣла, влечетъ за собою ея грубыя части, и выгоняетъ чрезъ скважины на кожѣ: сей не чувствительной потъ называютъ исхожденіемъ паровъ.

Славной Санкторій примѣтилъ, что въ человѣкѣ здоровомъ, которой въ сутки употребляетъ 8 фунтовъ пищи твердой и жидкой парами выходитъ пять фунтовъ. Изъ сего пусть разсуждаютъ о смертельныхъ припадкахъ, которые отъ онаго послѣдовать могутъ, когда оное вдругъ будетъ остановлено. И такъ не причиною ли оное всѣхъ болѣзней, особливо простудъ, насморковъ, слѣпоты, подагры, поносомъ теченія, колотьямъ, горячкамъ и пр.

Но ничто такъ не нужно къ соблюденію столь природнаго раздѣленія, какъ трудъ, понеже оной увеличиваетъ упругость твердыхъ тѣлъ, ускоряетъ движеніе крови, и которой ей сообщаетъ потребную силу къ изгнанію частей кислыхъ, тяжелыхъ, и заразительныхъ, которыя везетъ съ собою.

Прежде нежели приступимъ къ главнымъ упражненіямъ, надлежитъ примѣчать разность между нечувствительнымъ паровъ исхожденіемъ и потомъ. Исхожде-

деніе паровъ есть легкой паръ и невидимой, которое насъ освобождаетъ отъ сихъ грубыхъ тѣлъ, которыя входятъ въ кровь съ кашею. потъ есть паръ чувствительной, исходящей изъ не большихъ трубочекъ извергающихъ и скважинъ на тѣлѣ, на подобіе водяныхъ капель, смачивающихъ тѣло и рубаху.

Потъ уменьшаетъ кровь, сушитъ, слабитъ тѣло и истощаетъ. На противъ того не чувствительное паровъ исхожденіе всегда здорово, когда оное умѣренно, и остановленіе онаго всегда вредно.

Упражненій есть многія роды.

1. Ѣзда верховая мнѣ кажется заслуживаетъ преимущество: ни какое упражненіе не производитъ лучшихъ дѣйствій, для ускоренія обращенія движенія крови, оную истончаетъ, затворяетъ сосуды, растворяетъ залеганіе и достаетъ здоровое паровъ исхожденіе, ибо ничто больше не движитъ внутренностей. И такъ движеніе лошади сохраняетъ здравіе, укрѣпляетъ слабое сложеніе, предупреждаетъ и исцѣляетъ чахотку, и грудныя болѣзни, пары и ипохондрическія болѣзни; такъ же не допускаетъ подагры: Сиденгамъ ее почиталъ такъ же извѣстнымъ лѣкарствомъ отъ настоящей чахотки.

Когда находятъ себя весьма слабыми и не въ силахъ снести движенія рыси или скоку, надлежитъ быть довольну

ступью: не должно ѣздить прытко, развѣ находишь довольно силъ, чтобъ снести скокъ.

Не довольно имѣть сего упражненія временемъ, чтобъ оно имѣло ожидаемое дѣйствіе, надлежитъ употреблять каждой день около трехъ часовъ, передъ кушаньемъ.

Я говорю съ удовольствіемъ о семъ упражненіи, которому я долженъ частію моего здоровья, которымъ я пользуясь съ тѣломъ въ прочемъ нѣжномъ. Съ малолѣтства моего я имѣлъ великое колотье въ груди, такъ же лихорадки и частые простуды; верховая ѣзда, и нѣкоторыя путешествія избавила меня такъ, что почти не запомню всѣхъ моихъ старыхъ припадковъ. Чтобъ мѣшало, дабы мои упражненія, хотя вольныя, примѣчать такъ часто, какъ мнѣ хочется, отдать благодарность сему лѣкарству, котораго пріятности безчисленны.

Г. Женнете, прославившейся многими полезными и пріятными машынами, выдумалъ канапе механической ѣзды, на которыхъ, въ своемъ покоѣ, можно имѣть всѣ движенія самой ученой лошади: мѣсто канапе можно употреблять деревянную шерстью набитую лошадь, чего лучше для богатыхъ, женщинъ и нѣжныхъ людей.

2. Охота, толькобъ была умѣренная, мячъ, Ескарполетъ, воланъ, биліаръ,

ліаръ, шаръ, кегли, лапта и многія другія игры для упражненія, весьма пригодны къ здоровью.

3. Танцованье, сверхъ выгодъ упражненія о которыхъ мы говоримъ, имѣетъ еще сію, чтобъ хорошо держать тѣло, дабы свободно висѣли плечи и выгибались назадъ; что даетъ больше красоты и пространства груди.

Я не буду говорить о громогласномъ читаніи, которое одинъ Аглинской писатель похваляетъ. (*) Я думаю что надобно имѣть твердую грудь, чтобъ сіе упражненіе было не вредно, и чтобъ она имѣла довольно влаги и липкости чтобъ было полезно.

Садовая работа, прохаживанье и многія другія требующія движенія, еще весьма здоровы. Возмемъ въ разсужденіе сельскихъ жителей, упражняясь во весь день въ тяжкихъ трудахъ, они не меньше пьютъ, среди своихъ трудовъ, и здоровы, между тѣмъ какъ богатые городскіе обитатели мучатся среди удовольствія и утѣснены болѣзньми. Подагра живетъ въ городѣ, говоритъ фонтенъ, а паукъ въ полѣ. Не престанемъ оплакивать сельскихъ жителей: съ малымъ достаткомъ они стократно насъ щастливѣе: среди сво-

(*) М. Манензій исторія о здравіи, часть II. гл. II о упражненіи.

своей бѣдности вкушають они пріятности здравія и съ оными спокойствія.

Не худо примѣтить, что люди которые много упражняются, должны беречься, чтобъ не перетягивать крѣпко шеи и ногъ: упражненія ускоряя обращеніе, и кровь дошедъ съ скоростію и въ изобиліи, чрезъ кровеные жилы, въ голову въ ноги и лядвія, не находя въ отверстіяхъ жилъ довольнаго пространства дойти до сердца, вся въ оныхъ останавливается, и можетъ въ оныхъ причинить великой безпорядокъ. Вообще, Французы, перетянутые за шею по ногамъ поясомъ, въ рукахъ и въ волосахъ, находятъ много помѣшательствъ въ обращеніи соковъ. Сколь не сравненно умнѣе и пристойнѣе насъ одѣты восточные жители! Нѣтъ ни чего вреднѣе какъ перетягивать себѣ шею, въ какоебъ время ни было.

5. Движеніе кареты и носильной коляски дѣлаетъ пріятное движеніе, которое приличествуетъ людямъ слабаго сложенія, женщины и дворянчики не знаютъ другаго, однако нѣжность ихъ тѣла тому причиною?

6. На конецъ я заключаю упражненіемъ, какъ легкимъ такъ и здоровымъ, то есть прогуливаньемъ. По верховой ѣздѣ, нѣтъ его лучше, толькобъ оное было по свѣжему воздуху, имѣя духъ вольной, не занятой дѣлами и веселой, чемъ можно

жно пользоваться чрезъ содружество съ людьми любезнаго обхожденія.

Изъ всѣхъ сихъ упражненій, слѣдуетъ что странствованія, какимъ бы образомъ оныя ни производились, весьма здоровы. По сему примѣчанію безъ сомнѣнія Римскіе врачи посылали чахотныхъ въ Александрію, Египетъ и имѣли удовольствіе видѣть ихъ по возвращеніи здоровыми. Въ томъ же самомъ смыслѣ Цицеронъ, ротъ роду слабаго сложенія, поправилъ свое здоровье и получилъ весьма твердое, помощію своихъ путешествій.

Еще въ памяти содержится видъ лѣкарства, которое нѣкоторой врачъ употребилъ для нѣкотораго своего пріятеля, одержимаго упругими болѣзнями понеже они происходили отъ желудка не дѣлающаго больше своихъ званій, и остановленнаго обращенія. Онъ его послалъ на воды спа. Больной не успѣлъ туда пріѣхать, какъ получилъ отъ своего лѣкаря письмо въ которомъ пишетъ, что разобравъ обстоятельнѣе его состояніе, разсудилъ онъ, что воды спа ему не приличны, и что не мѣшкавъ надлежитъ ѣхать на воды Барежскія, пріѣхавъ къ онымъ, другое, которымъ увѣдомлялъ, по новомъ совѣтованіи о его болѣзни, надлежитъ ему ѣхать не откладывая на воды Сентъ-Алеанда; но больной съ дороги писалъ къ своему лѣкарю, что ему нѣтъ нужды больше въ водахъ, и что онъ

онъ ѣдетъ назадъ въ Парижъ вылѣченъ: чего и ожидалъ его Ескулапъ.

Г. Дюмуленъ не пользовался ли той же довѣренностію, какову имѣютъ больные къ своимъ лѣкарямъ, въ поправленіи здоровья одной госпожи перваго класса, которой казалась, что оное потеряла, и которая дѣйствительно лишилась онаго. Онъ ей выхвалялъ весьма нѣкоторыя пилюли своего изобрѣтенія: она у него ихъ просила: онъ обѣщалъ: но съ договоромъ, чтобъ она вставала каждой день между шестьми и седьми часовъ по утру: чтобъ вставъ; три часа имѣла упражненіе, пѣшкомъ, или въ каретѣ, верхомъ или въ биліартъ, и пр. чтобъ она обѣдала довольно: чтобъ потомъ два или три часа дѣлала упражненія: чтобъ ужинала не много и легкія кушанья. По прошествіи шести недѣль госпожа выздоровѣла, и не переставала выхвалять дѣйствія Пилюль. Г. Дюмулень признавался ей чистосердечно, что упражненію должна она своимъ здоровьемъ, а не пилюлямъ, которые просто составлены изъ хлѣбнаго мякиша.

Лучшія лѣкарства предписанныя Троншеневъ, въ проѣздѣ его чрезъ Парижъ, женамъ и праздным людямъ, натирать свои покои, щепать лучину, копать огородъ. Женщины, по модѣ, имѣли нѣсколько времени упражненіе, и болѣзни

пропали; которыя лѣность скоро возвратила.

Въ разсужденіи путешествій морскихъ, хорошо увѣдомить оныя предпринимающихъ, что они должны, наипаче естьли они идутъ въ жаркія поясы, то есть за линію, ходить по мосту по четыре и пяти часовъ каждой день: безъ чего они могутъ получить цынгу. Сіи роды путешествій не могутъ почитаться здоровыми упражненіями для путешествующаго, которой не имѣетъ на кораблѣ ни какого дѣла. Упражненіе производя столь хорошія дѣйствія, и такъ нужно, чтобъ всякой оное имѣлъ въ родѣ больше приличномъ его сложенію, силамъ, возрасту, состоянію и достоинству.

Молодые люди дѣлать должны онаго больше нежели старые.

Сильные люди должны изъ онаго брать больше нежели слабаго сложенія, женщины и дѣти.

Щастливы художники и сельскіе обитатели! Они находятъ въ своемъ состояніи безпрестанное упражненіе.

Сіе бываетъ особливо въ нашихъ сѣверныхъ земляхъ, и холодныхъ, которымъ сродны упражненія; чтобъ отворить стѣсненныя отъ стужи и влаги скважины, и возвратить дыханіе весьма часто останавливаемое.

Тренія могутъ дополнить упражненіе. Древніе употребляли оное гораздо боль-



больше нежели мы; я не знаю для чего сидѣлые люди не употребляютъ сего здраваго способа, чтобъ наградить не достатокъ упражненія.

Тренія отворяютъ скважины на кожѣ, подымаютъ закрытія крайности сосудовъ, ускоряютъ движеніе крови, облегчаютъ дыханіе и доставляютъ почти тожъ дѣйствіе, что и самыя здоровыя упражненія. Сіе наипаче въ твердыхъ залеганіяхъ, что тренія бываютъ весьма выгодны. Я самъ видѣлъ начинающуюся глухоту излѣченну частымъ треніемъ дѣланнымъ за ушьми.

Тренія состоятъ когда все тѣло трешь, или нѣкоторыя части, въ вечеру или по утру, нѣсколько времени, на примѣръ добрые полчаса, передъ нарочитымъ огнемъ, теплымъ холстомъ, или Аглинскою фланелью, или крѣпкою щеткою. Какая разность между порядочно объѣзженою лошадью и не объѣзженою! подобнымъ образомъ уменьшится можетъ быть гордость самолюбія господчика: не правдали?

Говоря съ похвалою о прогуливаньи, здѣсь я разумѣю такое которое бываетъ пѣшкомъ по чистому воздуху, и гдѣ берется дѣйствительное упражненіе: ибо я не называю прогуливаньемъ сихъ публичныхъ мѣстъ, какъ наши сады и болверки, куда хорошоголосные люди съѣзжаются въ довольно спокойныхъ возкахъ, чтобъ

чтобъ сидѣть по правдѣ, сіе ли есть дѣлать упражненіе? Не сіе ли приходитъ просто показывать свое безполезное бытіе?

Какъ не приложить симъ сластолюбцамъ и празднымъ, что говорилъ Царь Пророкъ о идолахъ? Ноги имѣютъ и не ходятъ; руки и не работаютъ; голову и не разсуждаютъ: большія самодвижущіяся машины, издыхающія среди богатства, обременяющія землю тягостію, которой бы не примѣтить безъ заложенныхъ лошадей, карѣты, служителей и собакъ, которыми ограничивается ихъ безпокойное величество.

ГЛАВА VI.

О изверженіяхъ и исхожденіяхъ.

Употребляемая нами пища, не вся проходитъ, и по хорошему варенію, въ кровь. Самая земляная и грубая часть, прошедъ разныя кишки, и истощивъ кашку, которая въ ней содержалась, спускается въ прямую кишку и исходитъ низомъ. Надобно такъ же, чтобъ другая изъ оной часть, которая, подъ видомъ

кашки

кашки, проходитъ въ кровь, въ оной
вся оставалась. Проходя чрезъ почки, въ
оныхъ оставляетъ она части, которыя гу-
ще и не столько сварились, которыя вхо-
дятъ въ пузырь и исходятъ мочею, про-
ходя наконецъ чрезъ железа слиняныя,
носовыя, и глазныя, дѣлаетъ сїи густыя
и клейкїя исхожденїя, выходящїя изъ
устъ, носа и гласъ. Члены дѣтородныя
еще дѣлаютъ довольное раздѣленїе. Сверхъ
того не большая часть должна отдѣлить-
ся отъ питательной кашки и выйти на
воздухъ. Нечувствительное паровъ исхо-
жденїе, котораго мы выше изъясняли
причину и дѣйствїе, совершаетъ очище-
нїе крови отъ всѣхъ тѣлъ грубыхъ и клей-
кихъ, которые бы могли вредить оной
качеству. Пусть изъ сего разсуждаютъ,
сколь долженъ быть чистъ и обдѣланъ
питательной сокъ, которой употребляетъ
естество къ произведенїю и содержанїю
нашего тѣла.

Добрымъ пользуются здоровьемъ, пока всѣ изверженїя и исхожденїя бываютъ порядочны. Пройдемъ каждое изъ оныхъ особливо.

О большихъ испражненїяхъ:

Въ человѣкѣ здоровомъ, испражненїя не должны быть ни тверды ни жидки. надлежитъ чтобъ они имѣли видъ кишекъ которыя проходятъ.

1. Которые имѣютъ испражненїя твердыя и въ маломъ количествѣ суть разгорячены и страждутъ запоромъ; что случается съ людьми, которые много работаютъ или постятся, или которые имѣютъ слабой желудокъ и движенїе перистальтическое кишекъ поврежденное, или наконецъ много пьютъ вина и горячихъ напитковъ. Чтобъ возстановить порядокъ, одни должны воздержаться отъ горячихъ напитковъ и пить вино съ водою, другїе наблюдать умѣренность въ трудѣ и постѣ, и чтобъ нѣжные желудки и лѣнивые кишки возбудить, давая имъ по часту пищу легкую для варенїя, но по немногу и хорошо спущенную въ умѣренныхъ и прохладительныхъ похлѣбкахъ.

2. Которыя имѣютъ испражненїя жидкїя и въ великомъ количествѣ, тѣ ѣдятъ пищу сладкую и въ большемъ количествѣ: обремѣненной желудокъ не дѣлаетъ кашки, кромѣ худо сваренной, и въ большемъ изобилїи, нежели чтобъ могла пройти вся въ млечныя жилы; отъ чего происходятъ два помѣшательства: первое, что часть кашки принуждена проходить съ каломъ въ толстую кишку, въ которой останавливается, въ оной сгарается, скисается и дѣлаетъ вѣтры, колики и ипокондрическїя припадки: второе, часть неваренной каши прошедъ въ кровь, дѣлаясь клейкою, худо передѣ-

лавшись, причиняетъ всякія роды безпорядковъ: главной остановки въ исхожденіи паровъ, отъ которой послѣдствія всегда опасны.

Не худо примѣчать, что не всегда тотъ же день или на другой, послѣ кушанья когда онаго употребитъ больше обыковеннаго, бываетъ тяжело. Опытомъ изъвѣдано что человѣкъ слабаго сложенія, которой ходитъ на судно каждой день обыкновенно, излишества своей пищи изпускаетъ по совершеніи трехъ дней; и что тѣ которые хорошаго сложенія чрезъ два дни; что примѣчено такъ же и въ исхожденіи паровъ. И такъ по прошествіи почти всегда означеннаго времени чувствуютъ худыя дѣйствія обьяденія.

Отъ сего сколько погрѣшностей въ главѣ о невареніи! сколько погибаютъ людей, которые почувствовавъ вдругъ тягость спустя нѣсколько времени послѣ богатаго стола, отъ неразуменія пускаютъ кровь. Не смысленной лѣкарь не спрашивая, не употребилъ ли за два или три дни до того чего излишняго: его ремесло пускать кровь: онъ пускаетъ, какаяжъ ему опасность, дать тотъ часъ теплую воду или проносное.

Лучшее средство поправить утружденной желудокъ излишествомъ пищей, взяться

взяться за воздержаніе, по крайней мѣрѣ на нѣсколько дней; то есть, ѣсть не много, и употреблять пищу легкую и скоро премѣняющуюся въ кашку, и наипаче что нибудь дѣлать. Сколько болѣзней не смысленныя кормилицы причиняютъ младенцамъ, давая имъ часто сосать; сіе, говорятъ онѣ, чтобъ дѣти не плакали; сіе по справедливости больше мучитъ сію невинную жертву: сіе излишество пищи дѣлаетъ колотья, поносы, отнимаетъ дыханіе и сводитъ жилы. Чтобъ пособить вдругъ въ болѣзняхъ младенцу, надобно взять порошку изъ раковины или изъ коральковаго дерева, чтобъ истребить кислыя влажности изъ ихъ желудка, обремененнаго пищею.

Повседневно видимъ страждущихъ маточною и ипохондрическою болѣзнію, жалующихся на голову, уныніе, слабость и проч. и начиняющихъ желудокъ сочными пищами, крѣпкими напитками, и пойломъ отъ груди, подъ видомъ, что они скоро пройдутъ. И такъ они не видятъ, что всѣ горячія кушанья, увеличиваютъ ихъ болѣзни, производя вареніе причиняющее вѣтры, которыхъ дѣйствіе, прогонятъ въ мозгъ кровь въ великомъ изобиліи?

Да возратятся оныя къ любезной и неоскудѣваемой умѣренности, пусть больше

ше возмутъ на себя труда: велятъ себя тереть щедкою, и скоро возстановятъ согласіе въ своемъ желудкѣ и кишкахъ.

Весьма легко узнать по цвѣту испражненія, свойство господствующей желчи; желтая ли она, зеленая или черная, или просто мокрота. Въ прочемъ, не надлѣжитъ о семъ думать развѣ почувствуешь великой непорядокъ, чтобъ пристойною умѣренностію, удержать онаго слѣдствія; ибо здоровой человѣкъ долженъ жить воздержно и слѣдовать природѣ. Въ прочемъ въ здоровомъ состояніи, не всегда легко можно раздѣлить качество мокротъ, по цвѣту испражненія, онѣ бываютъ нѣсколько дней зелены ежели ѣсть шпинатъ, хотя нѣтъ зеленой желчи.

3. Которые ходятъ обыкновенно по однажды въ день на судно, бываютъ здоровы, и могутъ быть увѣрены, что они не погрѣшаютъ ни въ количествѣ ни въ качествѣ пищи, и имѣютъ довольно упражненія.

Молодые люди, которые ѣдятъ больше нежели взрослые и старые, имѣютъ также чрева свободнѣе.

Въ прочемъ не должно безпокоиться есть ли два дни не будетъ на низъ, особливо когда ѣшь не много, лишь бы довольной имѣлъ трудъ и былъ бы сухаго сло-

сложенія. Тѣ самые которые хотятъ поправить нѣкоторое неустройство въ чувственныхъ жилахъ, или нѣкоторую вкоренившуюся болѣзнь, должны жить воздержно и довольно трудиться: воздержаніе можетъ ихъ остановить иногда два или три дни ходить на судно. Сіи болѣзни обыкновенно приходятъ отъ ослабленія жилъ чтобъ ихъ излѣчить, надлежитъ, сжать и скрѣпить чтобъ возвратить имъ ихъ упругость; чего не можно сдѣлать когда чрево очень ослабнетъ.

Худой порядокъ употреблять часто, и безъ нужды, клестиры; симъ образомъ скоро получишь привычку не ходить на судно безъ того, по крайней мѣрѣ безъ досады. Гораздо лучше когда почувствуешь запоръ, употребить разводящее и умѣряющее.

Не станемъ больше спорить съ нѣжностію крикуновъ, сего довольно для людей желающихъ соблюсти свое здоровье: но какъ сія матерія изобильна и богата для врача опредѣлившаго себя къ поправленію онаго у другихъ.

О мочѣ.

Второе испражненіе дѣлается мочею; можно опредѣлить, по ея качеству и количеству, состояніе здоровья и перемѣны

ны нужныя въ пищѣ. Чтобъ изслѣдовать мочу, надлежитъ оную спустить въ хрустальной сосудъ конической фигуры, каковы обыкновенныя рюмки, но тонѣ и глажѣ, берутъ тѣ, которые подаютъ по утру на тощакъ передъ завтрикомъ и оставятъ ихъ въ сосудъ на нѣсколько времени.

1. Моча человѣка здороваго и хорошаго сложенія, которой себя ведетъ во всемъ, особливо въ кушаньѣ умѣренно и имѣетъ приличной трудъ, имѣетъ цвѣтъ цитрона, и наполнена легкою густотою, которая съ половины рюмки даже до дна, что есть знакомъ хорошаго варенія.

2. когда исходитъ много мочи блѣдной и свѣтлой, сїе есть знакомъ, что вареніе было не хорошо, что кашка не хорошо здѣлана въ усугубленныхъ вареніяхъ и что исхожденіе паровъ было остановлено: также сїе доказываетъ, что много ѣдено или пито вина или другаго крѣпкаго напитка. Чтобъ предупредить вредъ, надлежитъ уменьшить кушанья, но ежели, что весьма часто случается, послѣ подобнаго великаго теченія мочи, придетъ уныніе, дрожь, холодъ въ крайнихъ членахъ тѣла, боль во всѣхъ костяхъ, въ головѣ, колотье и рѣзъ въ животѣ, надлежитъ принять, легши на постелю, раковы глаза, или не много состава алькемесь,

кермесь, или все равно бѣлаго вина смѣшавъ съ теплою сывороткою.

3. Когда моча помѣшается или наполненна будетъ густотою кирпичнаго цвѣта, значитъ что въ крови много густыхъ солей и сырости. Надобно употреблять пищу, которая легче и скорѣе варится.

4 Когда мочи мало, значитъ, что она помѣшана, густа и красна; что кровь згорѣлась отъ употребленія горячихъ напитковъ и весьма соленыхъ ѣствъ, или весьма пряныхъ. Тогда не обходимо надлежитъ оставить напитки, мѣшать вино съ водою и ѣсть пищу легкую: безъ чего колючія болѣзни скоро окажутся.

5. Когда моча походить будетъ на ржу на желѣзѣ, кофейнотемная, не въ великомъ количествѣ и безъ дрожжей, значитъ, что вареніе пищи больше нѣтъ, что слабость общая во всѣхъ животныхъ дѣйствіяхъ, что части крововлитіи, и великое множество сыростей: и такъ надобно прохлаждать, орошать, и приводить помалу упругость жилъ, чтобъ привесть къ хорошему варенью.

6. Въ коликахъ въ животѣ и каменной болѣзни, моча бываетъ кофейная, на подобіе молока, смѣшенныя съ кровью,

гноемъ, пескомъ и нитяными обрывками. О мучительное состоянїе! декохтъ здѣланной изъ верхушекъ травы иванъ да марья и изъ конопляннаго сѣмени обернутые въ холстину, исцѣляетъ колику въ животѣ и помогаетъ страждущихъ каменною болѣзнїю.

7. Есть люди которые иногда испражняются бѣлою матерїею, прозрачною и лѣпкою, и мочатся съ дрожжами млечными и клейкими: значитъ ошибиться, чтобъ думать что оныя изъ почешныхъ чирьевъ. Что выходитъ задомъ часто бываетъ часть кашки, которая не могла пройти въ млечныя сосуды; млечная матерїя которая находится на днѣ мочи, происходитъ такъ же часто, отъ ослабленїя железъ, пузыря и прохода, откуда она выходитъ съ изобилїемъ. Пособляютъ въ сей болѣзни, какъ въ болѣзняхъ чувственныхъ жилъ воздержанїемъ, нѣкоторыми крѣпительными и пристойнымъ упражненїемъ.

8. Моча больше исходитъ зимою, нежели лѣтомъ, ибо меньше бываетъ исхожденїя паровъ: по чему она тяжелѣе и желтѣе лѣтомъ, также когда судно, въ которое мочишься, будетъ не очень чисто, и естьли въ ономъ останется не много гущи отъ прошедшаго дня, она въ

въ короткое время возгарается и дѣлается мутною и вонючею. (*)

9. Которые ѣдятъ спаржу и спускаютъ мочу вонючую, понеже сїе прозябенїе, сильно гонящее мочу, отдѣляютъ моченые соли. Подверженные каменной и почечуйной болѣзни, или которые имѣютъ ускїя жилы не должны употреблять ни когда сего произрастенїя.

10. Которые принимали внутрь какую смолу, какъ перуанское бальсамовое дерево, можжуху и пр. или которые глотали дымъ жженаго можжевельника, испускаютъ мочу прїятнаго запаху: и пахнетъ фїолетомъ.

11. Которые принимаютъ ревень, не должны бояться, когда увидятъ, что моча надне желта и мараетъ рубаху. Сей цвѣтъ отъ ревеня; отъ чего дѣлается сїя краска.

Прежде окончанїя сей главы, остается мнѣ весьма важное наставленїе дать, въ разсужденїи большихъ испражненїй, мочи

(*) Сей остатокъ гущи есть дрожжи столь дѣйствительныя, что могутъ сгноить въ короткое время самую обыкновенную воду.

мочи и вѣтровъ, я оное взялъ изъ Салерновой школы: оно нужно, для мущинъ, въ разсужденіи ихъ мочи.

Не удерживай ни вѣтровъ ни матеріи, ни передомъ, ни задомъ.

Не будутъ ли благородные уши оскорблены?

О исхожденіи паровъ.

Не чувствительное паровъ исхожденіе есть самое важное раздѣленіе. Я уже говорилъ объ ономъ въ главѣ о воздухѣ и упражненіи; и такъ здѣсь я буду говорить сколько можно корочѣе.

Удержанное исхожденіе есть причина почти всѣхъ болѣзней. Оно можетъ быть удержано или стужею или выгодою или невоздержностію; въ семъ послѣднемъ случаѣ дѣйствія бываютъ опаснѣе. Клейкія и грубыя влажности которымъ надлежало выйти чрезъ сіе раздѣленіе, находя проходы затворенны, собираются нечувствительно, сгущаются, стекаются въ кровяную матерію, оную портятъ, вяжутъ оной всѣ части, останавливаютъ прочія исхожденія и мѣшаютъ всю жизненную екокомію. Сія есть истинная коробочка пандоры: сей Есть источникъ лихорадокъ, насморковъ, болѣзней въ костяхъ, чахотокъ, заleганій внутренностей, поносовъ, рдѣній, подагры и пр.

весма

Весьма ошибаются, которые не думаютъ о насморкахъ, которые суть первою причиною удержаныхъ паровъ исхожденіевъ. Однако какому множеству чирьевъ въ легкомъ, и залеганіемъ груди причиною небреженіе о простудѣ.

Какъ скоро усмотришь простуду, надлежитъ взять скрупулъ порошку изъ раковыхъ клещей, и потомъ выпить рюмку теплаго напитку сыропу, въ которой прибавъ десять каплей спирту изъ оленьяго рогу, чтобъ поправить паровъ исхожденіе: теріакъ имѣетъ тоже дѣйствіе. Когда есть кашель, надобно употреблять по утру и въ вечеру, бульонъ изъ молодой говядины прѣсной, и не употреблять пищи кромѣ прѣсной и легкой. Въ тожъ время надлежитъ убѣгать стужи, велѣть себя тереть, наипаче ноги и лядвіи, отъ сихъ мѣстъ обыкновенно получается простуда, надлежитъ также носить чрезъ нѣсколько дней, на тѣлѣ камзолъ изъ Аглинской фланели; на конецъ надлежитъ имѣть покрыту голову, шею, плеча и держать себя нѣсколько дней въ теплѣ на постелѣ. Когда после простуды, начнешь выходить, надлежитъ надѣвать гораздо теплое платье и имѣть посредственной трудъ.

Вѣтры, сія нынѣ толь общая болѣзнь, бываетъ отъ удержаннаго дыханія и худаго варенія, возвратите дыханіе и вареніе;

вы

вы небудете больше имѣть вѣтровъ. Потъ, какъ мы о томъ говорили, есть принужденное и чувствительное паровъ исхожденіе: причины онаго слабость сложенія и жилокъ, частое употребленіе горячихъ напитковъ и кофій, сильные труды, и частыя бдѣнія, жаркой воздухъ и великія душевнія страсти. Потъ приводитъ въ слабость и истощаетъ: чтобъ оной остановить, должно убѣгать всего того, что было тому причиною, и принимать прохладительные напитки. Люди которые много потѣютъ, раменами, руками, или ногами, дѣлаютъ весьма худо и вдаются въ великую опасность; сей родъ обыкшаго изхожденія, какъ бы онъ безпокоенъ и противенъ ни былъ: иногда надобно умѣть жить съ своимъ непріятелемъ. Мокроты симъ путемъ исходящія, стекая въ кровь, оную портятъ и причиняютъ опасныя болѣзни.

О исхожденіяхъ ртомъ.

Ртомъ бываетъ весьма великое исхожденіе, особливо зимою когда холодно: сіе есть мокрота клейкая истекающая изъ железъ рта, шеи, горла и желудка.

Надлежитъ отличать воду отъ сего изверженія, которое есть не что иное, какъ густая слина: вода есть самая дражай-

жайшая часть крови, исходящая изъ желѣзъ, для прохлажденія устъ, неба и горла, и въ тожь время для смоченія пищи. Густая слина, что есть исхожденіе клейкое, о которомъ мы говоримъ, есть таже вода испорченная, острая и липкая; недостатокъ которой оное получаетъ почти всегда отъ перерывнаго дыханія. Чтобъ остановить сіе непріятное и безпокойное исхожденіе, надлежитъ возвратить дыханіе хорошимъ воздержаніемъ, и пристойнымъ упражненіемъ.

Мокроту острую и клейкую, которая во рту надлежитъ отхаркивать, особливо когда простудились грудью; но надобно беречься, какъ мы о томъ уже говорили, чтобъ не выплевывать воды: и такъ весьма худо класть за щеку или курить табакъ, по крайней мѣрѣ, когда не весьма мокраго сложенія, весьма мокротнаго, весма Флегматическаго, и здороваго: въ семъ случаѣ также всегда худо къ оному дѣлать привычку: соединенное съ умѣреннымъ, возвратилобъ гораздо надѣжнѣе согласіе, нежели лѣкарство, которое принуждаетъ мокроты взять дорогу, которой естество онымъ не опредѣлило. примѣчено, что число ипохондриковъ и чахотныхъ во Франціи весьма умножилось съ того времяни какъ начали въ оной класть за губу и курить табакъ.

Сіе испражненіе называютъ мокротою, когда оное привычно, когда зависитъ

сипѣ опѣ ослабленія жилѣ, когда оное происходипѣ опѣ мокропнаго сложенія и когда мокропа не пакѣ клейка, какѣ у людей простудившихся грудью. Когда сухояденіе и прудѣ не испребипѣ мокроты, надобно уступипь и жипь сѣ нею: однако пюгда должно убѣгапь весьма прохладипельнаго и весма влажнаго.

О изверженіяхъ носомъ.

Одержанное дыханіе спужею, какѣ слабоспь чувспвенныхѣ жилѣ, дѣлаепѣ раздѣленіе острой и клейкой влажности, копорая исходипѣ изѣ носовыхѣ желѣзѣ, и копорая весьма изобилуепѣ вѣ проспудахѣ мозга. Самой надежной способѣ избавипься сего скучнаго печенія, когда оная происходипѣ не опѣ слабосппи чувспвенныхѣ жилѣ, спарапься поправипь дыханіе. Вообще, всѣ пѣ, у копорыхѣ мозгѣ влаженѣ, и копорой попому во всякое время имѣепѣ одинакое исхожденіе, должны весьма спарапься, чпобѣ держапь голову, шею и плеча вѣ довольномѣ пеплѣ: безѣ сей осторожности, малѣйшей холодѣ воздуха можепѣ здѣлапь вѣ мозгу проступуду, печеніе изѣ зубовѣ, изѣ глазѣ изѣ ушей, боль вѣ горлѣ и другія безчисленныя.

Люди горячаго сложенія почти не знаюпѣ сего рода исхожденія, по меньшей мѣрѣ

мѣрѣ, чпобѣ они имѣли проступуду вѣ мозгу; что сѣ ними рѣдко случаепся: и пакѣ почпи ни когда у нихѣ возгрей не бываепѣ.

Здѣсь мѣспо упомянупь нѣчпо о носовомѣ пабакѣ, о семѣ лѣкарспвѣ, копорое вѣ корошкое время вошло вѣ поль великое употребленіе,

О табакѣ.

Табакѣ вывезенѣ во Францію около 1626 года, спустя нѣсколько времени послѣ опправленія Дивеля Денамбука, для завоеванія Антильскихѣ островoвѣ, когда былѣ министромѣ кардиналѣ де Ришелье: его погда фунпѣ продавался по 20 франковѣ, нынѣ знапная сумма, цѣнѣ серебра больше нежели вѣ двое возвысившейся, первые купцы, копорые хопѣли ввесппи употребленіе, вѣ Персіи, кѣ Турецкой землѣ и Москвѣ не пакѣ были щасливы, какѣ копорые кѣ намѣ вывезли. Амурапѣ IV. Шахѣ Персидской и великій Царь Московскій запрепили оной подѣ шпрафомѣ опрѣзанія носа, и лишенія жизни. Скольковѣ было лицѣ вѣ свѣпѣ безносыхѣ, есть либѣ нынѣ пакое повпорили запрещеніе!

Табакѣ еспь права острая и колючая, копорая, обращена вѣ порошокѣ, разражаепѣ крайнія жилки носа, и выгоняепѣ изѣ

изъ онаго смѣжную мокроту: вотъ для чего тѣ, которые нюхаютъ табакъ часто и много сморкаютъ.

Но здорово ли часто сморкать? ежели людямъ мокротнаго и флегматическаго сложенія то здорово, сухаго, горячаго и холерическаго сложенія, не можетъ ли оной безпокоить?

Въ первомъ мѣстѣ люди, которые имѣютъ мозгъ влажной, должны держать голову въ теплѣ, часто оную чесать и тереть затылокъ, а наипаче уши какъ можно чаще, и изобиліе мокротъ, которыя ихъ безпокоятъ пройдетъ парами: естьли придетъ зимою остановленіе исхожденія паровъ, они должны употребить всѣ способы предложенныя нами къ поправленію онаго. Они также могутъ употребить лѣкарства, которые употребляли пока не вошелъ въ моду табакъ, какъ чихотка, ландышъ и пр. оставляя оныя употреблять какъ скоро стройность паки будетъ возстановлена. Ландышъ смѣшенная съ молотою кофїею хороша для облегченія мозга, и такъ табакъ со всѣмъ безполезенъ, и для мокротныхъ и флегматическихъ сложеній.

Во вторыхъ, онъ вредителенъ для сухихъ холерическихъ и горячихъ сложеній. Изсушая мозгъ, онъ его понижаетъ, истощаетъ съуживаетъ органы, портитъ обоняніе, дѣлаетъ жаръ, горячитъ, мѣшаетъ сну, упояетъ, уменьшаетъ силы духа, портитъ память, причиняетъ круженіе головы, обмороки, зелень въ глазахъ, и ведетъ къ параличу и сонной болѣзни.

Которые употребляютъ табакъ въ ночное время, дышатъ съ нуждою и принуждены ротъ имѣть отверстой; что сушитъ грудь, и дѣлаетъ боль въ горлѣ.

Сказываютъ, что табакъ гонитъ мокроту, то правда. Сїе есть родъ фонтана, которой держатъ безпрестанно въ носу, и которой предписываетъ мокротамъ путь чрезъ сїю часть тѣла: отъ чего часто сморкаютъ; но для чего сморкать безпрестанно, когда естество предписало другїя дороги чтобъ избавить отъ мокротъ излишнихъ? за чемъ оной употреблять, когда кто сухаго сложенїе? положимъ что табакъ былъ когда полезенъ, и еще нуженъ, за чемъ его употребляютъ безпрестанно? развѣ не знаютъ, что лѣкарство безпрестанно употребляемое перестаетъ быть лѣкарствомъ? Примѣръ Митридата не доказываетъ ли намъ, что самой ядъ теряетъ свое дѣйствїе въ тѣхъ, которые съ онымъ содружились? Турки не повсядневно ли употребляютъ опкумъ, которой безъ при-

привычки, умертвилъ бы насъ однимъ прїемомъ.

Табакъ почитается, отъ большой части тѣхъ, которые его нынѣ употребляютъ за прїятное провожденїе времени не касаяся здравїя; но они ошибаются. Порошокъ, которой раздражаетъ и колеблетъ мозгъ, и которой производитъ всѣ худыя дѣйствїя о которыхъ мы говорили, можетъ ли почесться непринадлежащимъ среднимъ. Чтобъ табакъ со всѣми своими противностями, былъ ввезенъ къ Французамъ, къ симъ жаднымъ модъ невольникамъ; сїе я легко понимаю: но чтобъ оной могъ быть продолжаемъ потомъ больше цѣлаго вѣка, и достигнуть до степени, въ которой мы видимъ у толь непостояннаго народа, сего я не постигаю. Представленъ по жадности купца, принятой по модѣ, укрѣпленной нѣкоторыми дѣйствїями, которыя бы можно получить отъ чихотки, удержанной для доходовъ, выхваляемой откупщикомъ, здѣлался наконецъ увеселенїемъ забавою и источникомъ обращенїя, сїе дѣйствительно значитъ быть на ряду сихъ мнимыхъ потребностей, которыхъ легче можнобъ лишиться нежели дѣйствительныхъ.

Но какъ, говорятъ, оставить табакъ, когда однажды къ оному сдѣлалъ привычку? не сїе ли значитъ отдавать себя

бя многимъ не удобностямъ? есть весьма надежной способъ оставить онаго употребленїе безъ всякой тягости; оставая по малу. Употребляя оной нѣсколько лѣтъ, я отъ него отвыкъ(*), тому назадъ отъ семи до осми лѣтъ, не чувствуя никакого безпокойства: правда, что близъ двухъ мѣсяцовъ, я убавлялъ онаго количество. Когда хочется оной оставить надобно начинать лѣтомъ, время въ которое мокроты разходятся такъ легко не чувствительными парами.

Когдабъ родители могущїе разумѣть сїи разсужденїя, употребили все свое старанїе, чтобъ недопустить дѣтей своихъ сдѣлать привычки по меньшей мѣрѣ.

Безполезной, часто вредной и всегда тягостной, по цѣнѣ табаку, для народа которой оной курятъ и нюхаютъ.

 Шпан-

(*) Да не поставятъ мнѣ въ вину, видя меня пишущаго противъ табаку, что я поступаю какъ нѣкоторой докторъ засѣдающей, на мѣстѣ г. Фагона, испровергающаго сей порошокъ, одинъ изъ спорящихъ усмотря, что онъ съ жадностїю употреблялъ табакъ въ то самое мгновенїе, когда онъ подкрѣплялъ причины защищающаго, сказалъ ему: можетели вы государь мой имѣть въ согласїи вашъ носъ съ вашимъ ртомъ.

Шпанской шабакъ будучи шощъ, употребляемаго во Францїи, есть онаго вредишельнѣе.

О слезахъ.

Слезы дѣлаюшъ испражненїе, которое зависишъ отъ надушїя железъ слезныхъ, и слабости волосяныхъ сосудовъ которые въ оныхъ кончатся.

Дѣти, женщины и старики плачутъ свободно, по тому что дѣтскїе сосуды и чувственныя жилы весьма слабы, женщины обыкновенно сложенїя мокрошнаго, а старики имѣюшъ сосуды заложенные, много служившїе и паралишическїе.

Великая радость, чрезвычайная печаль и всѣ большїя страсти, не имѣюшъ другаго языка кромѣ вздоховъ и слезъ: щасшливы кои могушъ плакать въ шакихъ обстояшельствахъ! какихъ не избѣгаюшъ они злоключенїй? всякое нечаянное приключенїе, объемлющее и волнующее душу и чувства до того, что отъемлюшъ ушѣшенїе отъ слезъ, влекушъ обыкновенно за собою опасныя дѣйствїя для здоровья, а часто и для жизни. Есть люди, которые смѣшивая нѣжное сердце съ слабымъ, употребляюшъ всѣ свои силы чтобъ не плакать, сколько бы прискорбны ни были. Сколько шакїе мнѣ жалки, что прошивятся побужденїю природы! развѣ добродѣтель, казатся не чувствительнымъ?

О совокупленїи обоего пола.

Совокупленїе обоего пола [я разумѣю совокупленїе законное] облегчаешъ мозгъ, дѣлаешъ шверже и укрѣпляешъ желудокъ, когда оному отдаются съ разумомъ и умѣренностїю. Излишество онаго приводишъ въ безпорядокъ жизненную бережливость, слабымъ дѣлаешъ мозгъ, истощаешъ силы тѣла и мѣшаешъ варенїю, великимъ разсыпанїемъ духовъ. Въ семъ родѣ упражненїя наипаче должно смотрѣть на лѣта, силы и сложенїя.

Молодые люди, которые отдаются прїятностямъ любви до своего возраста, остаются малы, слабы, нѣжны, не способны къ важнымъ дѣламъ, подвержены обморокамъ, и многимъ болѣзнямъ, и дѣлаются старыми прежде времени, когда не укрѣпятся.

И такъ весьма вредное обыкновенїе женить своихъ дѣтей весьма молодыхъ: они истощеваюшъ свои силы прежде возраста: что имъ препятствуешъ имѣть дѣтей: имѣюшъ ли они ихъ? сїе есть ни что иное какъ слабые предметы, худо устроенные, и которыхъ трудно воспи-

тать. Какъ молодой человѣкъ и молодая дѣвица, которыхъ сложенія еще не укрѣплены, могутъ ли дать силу и бодрость ихъ дѣтяхъ? Однако сіе въ намѣреніи, чтобъ соблюсти знатныя фамиліи, что сочетаютъ, говорятъ, за ранѣе дѣтей; сіе точно вѣрной способъ видѣть ихъ въ короткое время распространеніе поколѣній, что случается по вседневно въ виду нашемъ.

Есть еще другая причина, которая должна принудить родителей, чтобъ не сочетавать своихъ дѣтей весьма молодыми та, что они скоро другъ другу наскучутъ. Привычка любовныхъ увеселеній повреждаетъ вкусъ, и одинъ разъ потерявъ вкусъ, ищутъ въ непостоянствѣ новаго побужденія. Сколькобъ могъ я привесть въ примѣръ добрыхъ браковъ въ семъ порядкѣ гражданъ перваго класса, которые для пользы и согласія родителей соединяютъ заранѣе молодыя жертвы?

Тацитъ похваляетъ старинныхъ Нѣмцовъ, что они не женились не достигши лѣтъ совершеннаго возраста. Сіи лѣта для мущинъ отъ 25 и 30. лѣтъ, для женщинъ отъ 20. до 25. —

Старые люди должны оставить любовныя удовольствія, или не употреблять оныхъ развѣ съ крайнею осторожностію, въ случаѣ когда плоть того еще тре-

требуетъ. Употребленіе брака особливо пристойно флегматическимъ сложеніямъ, сложенія жаркія и сухія должны имѣть больше въ ономъ воздержанія.

Люди, которые имѣютъ слабую грудь, должны весьма умѣренно поступать въ любовныхъ увеселеніяхъ. Частыя побужденія, которые они чувствуютъ весьма часто, сутъ дѣйствія поврежденной похоти, которую со всемъ истребить должно, нѣтъ больше опасности для обоего пола.

Не обходимо надобно испытать свои силы прежде нежели отдать въ такое упражненіе, котораго излишество можетъ разрушить самыя твердыя сложенія. Лучше быть Гаскондомъ, нежели безпокоиться; наставленіе весьма спасительное для новобрачныхъ, особливо они не молоди.

Вообще, совокупленіе всегда здорово, есть ли оному не послѣдуетъ ниже безсилія ни болѣзни. Умной и нѣжной человѣкъ долженъ быть увѣренъ, что оное значитъ усугублять свои желанія, чтобъ оныя зберегать. Къ сему правилу можно оное Латинскаго стихотворца:

Было ли когда терніе такъ блиско розъ?

ГЛАВА.

ГЛАВА VII.

О чистотѣ.

Чистота есть стараніе убѣгать всего того, что можетъ раздражать нѣжность чувствъ; сія есть изъ главныхъ добродѣтелей общества.

Чистота простирается до всего того, что надлежитъ до нашего тѣла, нашихъ покоевъ, пищи и общества.

1. Особливо надлежитъ имѣть чистоту около самаго себя. Главная чистота состояла въ старину въ баняхъ: послѣ употребленія полотна оныя стали не такъ часты.

Надобно часто перемѣнять рубаху, сей есть самой надежной способъ для вобранія нечувствительнаго паровъ исхожденія, поту и слѣдовательно здѣлать можно тѣло чистымъ.

Рубаха, которая была въ щелоку гораздо здоровѣе для тѣла, нежели та, которая мыта однимъ мыломъ. Ни что не чиститъ такъ полотна какъ пепельная соль, которая составляетъ силу золы. Льняное полотно здоровѣе нежели шерстяное или бумажное, для холста, ко-

торой на голое тѣло надѣвается, какъ рубахи, ночное платье и пр.

Весьма здорово имѣть, для спанья рубахи изъ холста нѣсколько потолще и довольно крѣпкаго: его горбы, трешись о кожу, отворяетъ оныя скважины и доставляетъ лучшее паровъ исхожденіе, я вижу сколько сіе наблюденіе оскорбляетъ нѣжность: но я не внимаю симъ жалобамъ: она пусть разбираетъ между здоровьемъ и пріятнымъ видомъ.

Не худо временемъ мыться: бани рѣчьныя, когда вода хороша и потребной имѣетъ градусъ теплоты, весьма здоровы, только надобно гораздо прохолонуть прежде, нежели войдешь въ воду, и не мыться поѣвши.

Такія бани ускоряютъ обращеніе крови и мокротъ, давленіемъ воды на тѣло, чистятъ кожу, удерживаютъ оной полность, отворяютъ концы волосеныхъ сосудовъ, изъ которыхъ бываетъ паровъ изхожденіе.

Можно имѣть на всякое время сіи выгоды въ домашнихъ баняхъ, которыя строютъ на Сейнѣ, не могутъ быть много рекомендованы.

Древніе во всякое время, не исключая и зимы, имѣли весьма частое употре

треблеціе холодныхъ бань. Пиѳагоръ завелъ оныя у Грековъ. Древніе Галлы имѣли священные ключи, въ которыхъ они часто мыли: Галіанъ и Геродотъ совѣтовали холодные бани имѣть передъ завтрикомъ.

Въ Плиніевы времена употребленіе сихъ бань доведено до такого пункта, что давался закладъ, кто долѣ пробудетъ въ водѣ, пока дрожь не проймешъ. Въ наши дни мы видимъ сіе употребленіе у Американцовъ, Араповъ, сѣверныхъ Американцовъ и во многихъ земляхъ, какъ въ Великоросіи, Ливоніи и Лифляндіи. Восточные Индѣйцы и Американцы имѣютъ обычай окунывать своихъ дѣтей въ холодную воду, какъ скоро родятся.

Холоднымъ банямъ приписываютъ знатныя выгоды: нечаянное дѣйствіе холоду на наши тѣла отворяетъ онаго вдругъ внѣшнія части и онымъ смѣжныя; отъ сего біеніе жилъ дѣлается упружѣе, и кровь и духи обращаются съ большею скоростію.

Чѣмъ Холодныя бани хороши для раздѣленія и истончанія крови, чтобъ сдѣлать жиже, чтобъ познать жизненные духи и заставить оныя обращаться съ скоростію, чтобъ доставить изверженіе матеріямъ клейкимъ прилипшимъ къ стѣнамъ

намъ сосудовъ, чтобъ вычистить железа, гнать мочу, отворить загорѣніе печени и почекъ, облегчить вареніе, сдѣлать позывъ на ѣду, наконецъ сдѣлать тѣло поворотливымъ и бодрымъ.

Но не смотря на то, что холодныя бани весьма ускоряютъ обращеніе крови, что они причиною, для которой оная входитъ съ стремленіемъ во внутренности, гдѣ она находитъ меньше сопротивленія, нежели въ частяхъ подлежащихъ внѣшности тѣла, они вредны для слабыхъ людей, какъ такихъ, у которыхъ внутри какой чирей, особливо въ легкомъ.

Не взирая на всѣ хорошія дѣйствія холодныхъ бань, столь похваляемымъ древними; къ чему могу еще прибавить для большаго разсужденія, что они могутъ быть лѣкарствомъ въ нѣкоторыхъ болѣзняхъ; я бы не совѣтовалъ безъ нужды, въ зимнее время, употреблять нашимъ Французамъ.

Хотябъ они не дѣлали никакого худа, однако къ онымъ надлежитъ пріучать себя съ младенчества. Народу о которомъ мы говорили они хороши, понеже они къ тому пріучены съ младенчества. Однако я признаюсь, что весьма бы было полезно, пріучать дѣтей къ такимъ банямъ, особливо тѣхъ, которые назначены къ

къ военной должности; сїе бы было вѣрнымъ средствомъ, учинить ихъ способными къ симъ трудностямъ и перемѣнамъ разныхъ временъ года.

Когда принимаешь холодную баню, надобно на передъ начать, чтобъ окунуть въ воду голову: безъ сей предосторожности, кровь приходя въ сїю часть, въ которой не находя такого сопротивленїя, какъ въ другихъ членахъ, въ оной причиняетъ сильныя болѣзни.

Выходя изъ холодной бани, надобно согрѣться; тогда нѣтъ здоровѣе умѣреннаго упражненїя прежде нежели придешь домой для отдохновенїя.

Холодныя бани морскїе врачуютъ бѣшенство, какъ давленїемъ умноженнымъ отъ соляныхъ частей, такъ и страхомъ. Въ прочемъ бани употребленныя на морѣ весьма здоровы.

Надобно имѣть ноги довольно хорошїя: малѣйшая толщина задерживаетъ паровъ исхожденїе, дѣлаетъ мазоли и съ болью соединенные опухоли какъ и безпокойныя. Нѣтъ другаго способа, для избѣжанїя сихъ наростовъ, какъ мыть временемъ ноги въ теплой водѣ. Чистота требуетъ, чтобъ мыли также часто другїя части тѣла, особливо тѣ въ которыхъ потъ, переночевавъ дѣлаетъ противной запахъ. По крайней мѣрѣ нѣжной въ томъ столькоже, сколько и здравїе имѣетъ участїя.

Духи не столько принадлежатъ чистотѣ, сколько нѣкоторому поврежденному вкусу, или нѣкоторому виду моды, о которомъ судить дворянчикамъ и прелестницамъ оставляется. Тѣ, которые бальсамируютъ себя за живо аромашами и пятью мастиками, заставляютъ думать, что не безъ пользы носятъ сїи духи. Хотябъ оныя подозрѣнїя были и основательны, однако не меньше ложны, ибо много такихъ, которые любятъ столько же быть отравлены худыми духами, сколько быть убиты Амброю и Шуберозою.

Крѣпкїе духи людей много безпокоятъ: они проходятъ въ голову, истощаваютъ, и могутъ причинять болѣзни.

Однако не должно запрещать безъ разбора всѣхъ духовъ: между ими находятся сладкїе и прїятные, которые входятъ въ порядокъ чистоты, какъ водылавандъ.

Надлежитъ всякое утро полоскать ротъ и чистить языкъ и зубы. Съ стороны зубовъ, суета въ ономъ находитъ столькожъ участїя сколько здоровье.

нужно

Нужно часто чесаться до чиста, чтобъ не говоритъ всякой день: исхожденіе паровъ удержанное отъ множества пудры склеившейся съ помадою и потомъ, стекаетъ въ смѣжныя части и причиняетъ насморки, боль въ шеѣ, въ ушахъ, глазахъ и пр.

Я видѣлъ молодаго человѣка отъ 18. лѣтъ умершаго отъ чирья, здѣлавшагося на шеѣ отъ нечистоты. Онъ такъ долго не чесался, что здѣлался на головѣ его черепъ, котораго отдѣлить было не возможно, когда его хотѣли обрить и подъ которымъ начало гнить: мокрота текла на шею, и онъ умеръ отъ чирья, которой отъ того здѣлался.

Расческа, которую хранятъ цѣлыя недѣли, особливо у женщинъ, препятствуетъ часто чесаться до чиста и причиняетъ много полуголовныхъ болѣзней, насморковъ, болѣзни въ глазахъ, въ ушахъ и пр.

Которые носятъ парикъ должны часто брить голову и тереть оную полотномъ или фланелью или жесткою щеткою. Есть ли вы хотите избѣжать почечую, не употребляйте ни когда, когда пойдете на сторону, старой бумаги, замаранной писанной, а наипаче печатной, какъ нынѣ рѣдко употребляютъ въ услугахъ аптекарей для бранья

бранья лѣкарствъ, безполезно представлять, чтобъ имѣть при себѣ насосъ. Такуюжъ надлежитъ имѣть предосторожность для ланцетовъ, всякъ долженъ имѣть свои, чтобъ не употреблять ланцетовъ окружныхъ лѣкарей, часто малотекущихся омывать и вытирать свои. Всегда опасно употреблять инструментъ, которой не задолго передъ тѣмъ употребленъ былъ для страждущаго лихорадкою съ пятнами и при какой бы предосторожности ни употреблялъ лѣкарь, оной мыть и вытирать, можетъ на ономъ остаться нѣсколько капель отъ крови больнаго, а къ сообщенію болѣзни здоровому человѣку не больше требуется одной капли, которой иногда пускаетъ кровь отъ одной тучности, или отъ легкаго припадка.

2. Весь свѣтъ не можетъ быть великолѣпенъ въ своихъ покояхъ и украшеніяхъ оныхъ; но всякъ въ оныхъ долженъ наблюдать чистоту. Чтобъ домъ, въ которомъ вы живете (особливо покой въ которомъ спите), не былъ бы мокръ и не былобъ въ ономъ ни какого худаго запаху, чтобъ пуховники и одѣяла вашей постели были довольно сухи, остерегайтесь чтобъ на полу въ томъ покоѣ гдѣ вы спите не налито было воды, или дыму, не живите въ покоѣ не давно росписанномъ, или подмазанномъ. Наконецъ прикажите отъ

онаго отвести для испражненія опредѣленныя мѣста сколько возможно. Собаки, кошки и птицы, дѣлаютъ много нечистоты и вони въ покоѣ; но какъ выгнать медора или григри госпожи?

Весьма здорово, особливо въ лѣтнее время оставлять часть занавѣса на ночь открыту, что бы дышать въ себя воздухъ всегда свѣжей.

Хорошо также держать окна въ комнатѣ, въ которой спишь открыты, когда изъ оной выдешь, по меньшей мѣрѣ когда нѣтъ дождя или непогоды.

Столовая зала требуетъ великой чистоты и веселости; пріятныя картины должны оной составлять главныя украшенія. Ни что столько не помогаетъ хорошему варенію какъ веселость при кушанье.

Есть еще часть во всякомъ домѣ, гдѣ чистота потребна; сія есть кухня. Въ оной не должно вносить ни вони, ни множества травъ, могущихъ скоро скипѣться и згнить, ни мясныхъ ни рыбныхъ остатковъ: особливо выгнать изъ оной мухъ, сколько возможно.

3. Чистота въ кушаньѣ надлежитъ особливо до поваровъ и до поварихъ: и такъ должно выбирать такихъ которые оную любятъ.

Мѣдь весьма вредительна, чтобъ оную употреблять къ тому, что надлежитъ до кушанья: и такихъ не имѣйте въ вашихъ кухняхъ ни кострюль, ни водометовъ ни другихъ инструментовъ сего вреднаго металла.

Ключи съ уступками, съ одною или двумя цѣдулками, весьма здоровы, какъ мы о томъ уже говорили. Въ обывательскихъ домахъ противны, и горшки глиняные хороши и безопасны; рагу и похлебки, которые въ нихъ дѣлаютъ, также имѣютъ лутчей сокъ, нежели въ металлическихъ.

Въ большихъ домахъ можно употреблять сосуды новаго изобрѣтенія, изъ кованаго луженаго желѣза, или изъ серебра. Когдабъ уполовники особливо и большія ложки, или ржа переродилась по нуждѣ, или въ кованое желѣзо, стальные вертели. Серебреные солонки не такъ хороши какъ объ нихъ думаютъ: примѣсь мѣди проѣдаетъ всегда, и дѣлаетъ оныя вредными. Не можно предупредить всѣхъ недостатковъ, обливая ихъ полудою: соль разрушаетъ части мышьяка заключающіяся въ свинцѣ, и можетъ причинить въ жизненной бережливости великія безпорядки, которыя съ начала могутъ быть не чувствительны, но напослѣдокъ бываютъ весьма вредны. Хрустальная посуда весьма пріятна и ни мало не опасна.

4. Наконецъ чистота простирается еще до всѣхъ тѣхъ людей, къ которымъ часто ходимъ. Убѣгайте тѣхъ, которые не наблюдаютъ чистоты въ своемъ платье и кушаньѣ, или которые имѣютъ какую мерскую привычку. Не можно быть весьма нѣжну въ выборѣ себѣ друзей.

Въ старину было щегольство, которое Французскимъ учтивствомъ выгнано, пить изъ стакана другаго: чего нѣтъ вредительнѣе съ людьми незнакомыми. Чуть приходитъ нынѣ у Нѣмцовъ, чтобъ не упиваться вмѣстѣ съ самимъ Видрекомъ.

Есть еще нѣкоторой родъ щегольства, которой лжестрастіе продержитъ долгое время, чтобъ цѣловаться въ губы: надобно быть съ кѣмъ нибудь весьма откровенну, чтобъ ему дать или отъ него принять сей знакъ дружества; одна любовь можетъ заставить забыть все то чемъ мы жертвуемъ въ доказаніи столь часто обманчивомъ, что она чистосердечна.

Изрядная предосторожность, когда кто отправляется въ путь, брать съ собою суконку. Безъ сего запасу, иногда бываютъ жертвою нѣкоторыхъ несѣкомыхъ, которыхъ нѣжность непозволяетъ назвать своимъ именемъ: въ семъ случаѣ, унгарская водка подастъ лѣкарство гораздо пріятнѣйшее, и по крайней мѣрѣ столь-

стольkожъ надѣжное, какъ вонючая помада, и часто вредительная по причинѣ меркурія, которой она вводитъ безъ нужды въ тѣло.

Прежде нежели ляжешь съ другимъ, надобно его хорошенько знать: что до меня, я уступалъ всегда цѣлую постѣлю, и проводилъ спокойно ночь на канапе. Безпокойство, которое можно отъ того чувствовать, вѣрно меньше нежели тѣ которымъ вдаемся чрезъ сообщеніе пота отъ другаго иногда чахотнаго, или исполненнаго золотухою, чирьями, и прочимъ.

ГЛАВА VIII.

Правилы о здравіи, для разнаго пола, лѣтъ и состояній.

Нѣтъ легче предписать всеобщихъ правилъ для здоровья; нѣтъ и труднѣе чтобъ ихъ приложить къ стату. Безчисленныя обстоятельства, каковы полъ, возрастъ и состояніе принуждаютъ оныя перемѣнить. Одни только Емпирики раздаютъ всему свѣту одно лѣкарство, и невѣжды, которые поставляютъ всѣмъ одинъ порядокъ о здравіи.

Пра-

Правилы о здравіи обоего пола.

О мущинахъ.

Мущины, сильнѣйшіе и крѣпчайшіе женщинъ, опредѣлены къ труднѣйшимъ дѣламъ, къ сильнѣйшимъ упражненіямъ, къ грубѣйшимъ трудамъ; и такъ долженствуютъ они, когда хорошаго сложенія, привыкать заблаговременно къ труду и бдѣнію: они должны воспитаны быть твердою пищею, не наблюдая точно правилъ, чтобъ отъ времени до времени приходить въ крѣпость, будучи не столько чувствительны къ перемѣнамъ временъ года, давленію воздуха, безпорядку желудка и прочая, они будутъ предметами способными къ службѣ общества, и чтобъ заступить мѣста, требующія бодрости и труда.

О женахъ.

Жена, верхъ красоты и нѣжности, имѣетъ тѣло жижѣ, тонѣ и нѣжнѣйшаго сложенія нежели мущина: ея дыханіе не такъ сильно, и ея желудокъ и печень въ добромъ, или въ худомъ здоровьѣ, часто бываетъ тронута порядочнымъ отдѣленіемъ, прикасающимся сей внутренности, и которой остановленіе причиняетъ всегу великой вредъ.

Сіе значитъ не то, чтобъ не было женъ бодраго сложенія, которыхъ крѣпкое тѣло и мужественный голосъ показываетъ всю силу мужа. Сколько видимъ мы деревенскихъ бабъ и ремесленыхъ людей, сносящихъ тягостные труды съ такоюжъ бодростію и силою, какъ самые сильные мущины? Возмемъ въ сравненіе съ сими женщинами румянаго дворянчика, и задушающагося благовоніемъ: какой стыдъ для мущины.

Когда я говорю, что женщины нежнѣе и слабѣе мущинъ, разумѣю сіе о тѣлѣ: я откровенно признаюсь, и никто небудетъ спорить, что съ стороны души и духа, женской полъ не имѣетъ чемубъ въ насъ позавидовать. Для чегожъ не стараются о поправленіи ихъ воспитанія?

Женщины будучи нѣжнаго сложенія и имѣя желудокъ неравностямъ подверженной, должны умерять себя въ количествѣ и качествѣ пищи. Многіе лѣгкіе обѣды имъ здоровѣе, нежели одинъ или два большіе: трудъ правда не столь великой какъ у мущинъ, имъ не обходимо надобенъ. Перемѣнное упражненіе и правильное, одно можетъ остановить ихъ воображеніе съ природы бѣглое и полезновенное на всѣ роды желанія.

Женщины должны оберегаться отъ нѣкоторыхъ недозволительныхъ желаній.

Сколько такихъ, которые ѣдятъ зеленые плоды, вредные овощи, кислые салаты, душистые рагу, пирожное, сахарное, или которые наливаютъ на всѣ ихъ кушенье уксусъ, лимонъ и пр. Но также коликими болѣзньми откупается ихъ желудокъ отъ сихъ вымышленныхъ и модныхъ кушаньевъ?

Беременныя женщины еще больше должны слѣдовать осторожности и правиламъ, нежели другіе: они къ тому обязаны болѣе нежели по одной причинѣ, хотябъ и дозволено было имъ подвергнуть опасности свое здоровье, чего однако не позволяется, они отвѣчаютъ въ гражданинѣ принадлежащемъ обществу. Они должны убѣгать всякой пищи соленой, пряной и весьма горячей: надобно чтобъ они ѣли по четыре раза, или по меньшей мѣрѣ по трижды, чтобъ они весьма разжижали свое вино, и чтобъ не пили крѣпкихъ напитковъ.

Беременныя женщины должны умѣрять свои страсти, особливо гнѣвъ, быть всегда въ веселости и въ забавахъ, особливо имѣть имъ пристойное упражненіе: лежа всегда на постелѣ, или на долгомъ канапе. Можноль имѣть имъ порядочной позывъ на ѣду? и какъ не имѣть имъ много мокроты и крови? И такъ чтобъ избавиться отъ сего излишества, они заставляютъ по временамъ пускать себѣ кровь; обычай, которой приводитъ въ слабость сложеніе младенца, и отымаетъ силы потребныя къ снесенію съ бодростію болѣзней въ родинахъ бываемыхъ: напротивъ того имѣя упражненіе, они не будутъ имѣть нужды во всѣхъ сихъ пусканіяхъ крови. Когдабъ они посмотрѣли на сельскихъ и ремесленыхъ женщинъ; они увидѣли бы съ какою легкостію послѣдніе поселяютъ свѣтъ больными младенцами, и какъ они не производятъ на свѣтъ, часто съ опасностію своей жизни, при дворѣ и въ столичныхъ нашихъ городахъ, кромѣ карловъ, и которые знаютъ о своей жизни по однимъ слабостямъ.

Женщины безъ сомнѣнія освободились бы отъ многихъ смертельныхъ болѣзней, послѣ родовъ съ ними случающихся, есть ли бы они кормили своихъ дѣтей. Деревенскія бабы, какъ въ Фландріи, Нѣмецкой землѣ и пр. потеряли ли они свое молоко, которое по многихъ трудахъ, провождаетъ ихъ до гроба? первое молоко, которое младенецъ сосетъ изъ своей матери столько же здорово какъ ей самой: выходя оно свобождаетъ железы грудныя, которыя бы могли загрубнуть, и оная кислота очищаетъ изъподоволь чрево младенца. Здѣсь должно признаться, что естество, лучше говоря, промыслъ устроилъ все премудро. Сколь чудны

дны дѣла его! бѣдная женщина трудится во всю свою беременность, родитъ благополучно, кормитъ своего младенца и не чувствуетъ отъ того никакой болѣзни: богатая женщина содержитъ себя во все время своей беременности на долгомъ канапе, родитъ съ болѣзнію, даетъ свое дитя чужой кормилицѣ и остается чрезъ нѣсколько времени подвержена безчисленнымъ болѣзнямъ. Въ бѣдности, правы естества свято почитаются, и сохраняются; и дитя и мать пользуется совершеннымъ здоровьемъ. Въ богатствѣ сіи самыя прова презрѣнны и разрушенны; и мать и младенецъ бываютъ въ слабости.

Но для чего называть сихъ послѣднихъ почтеннымъ именемъ матери? для того ли чтобъ произвесть на свѣтъ младенца, плодъ увеселенія или случая, о которомъ они не думаютъ кромѣ какъ чтобъ укорять оной, прежде нежели узнаютъ ихъ тягость, и которой онѣ отвергаютъ, въ то время когда онъ имѣетъ нужду въ молокѣ сходствующемъ первому его составленію, не опасаясь бѣдствій которымъ онъ можетъ быть подвержденъ у наемной кормилицы? нѣтъ, нѣтъ; ябъ не далъ сего имяни столь любезнаго и почтеннаго кромѣ той, которая произведъ на свѣтъ младенца, его питаетъ собственною своею плотію и пріуча-

учаетъ не чувствительно, открывая очеса мысленныя, познавать свою мать ея старанія и любовь.

Есть еще время, въ которое женщины должны точно наблюдать великую строгость, и стараться весьма о своемъ здоровьѣ, гдѣ остановленіе кровей дѣлаетъ ихъ такъ сказать мущинами. Столько сіе превращеніе угонитъ? и такъ когда сіе время приходитъ, то есть, около теченія девятаго года, онѣ должны ихъ пищи количество уменьшить, и употреблять легкую и малопитательную, много трудиться, всегда упражняться, и соблюдать сколько возможно большую веселость духа. Въ семъ состояніи нѣтъ вредительнѣе Меланхоліи.

О ЛѢТАХЪ.

О младенчествѣ.

Первая младенцу пища, женское молоко: материно другому предпочитается, и сіе въ случаѣ великой материной болѣзни [случай крайне рѣдкой, когда ложная нѣжность не рѣшитъ] чтобъ естество сносило пришлую кормилицу, отъ чего часто бываетъ въ младенцахъ перемѣна сложенія, соковъ, органовъ, и слѣдовательно чувствъ и мнѣній. Молоко, чтобъ было хорошо, должно быть бѣло, сладко, хорошаго запаху, безъ всякаго посторонняго вкусу, не весьма густо, и отъ

отъ двухъ до шести мѣсяцовъ. Молоко бѣлокурыхъ женщинъ бываетъ часто весьма тонко и свѣтло; обыкновенно предпочитаютъ молоко смуглыхъ.

Когда мать не можетъ кормить своего младенца, съ какимъ тщанїемъ должна она дѣлать выборъ кормилицы, то есть, женщины, которую одно корыстолюбїе, а не любовь, принуждаетъ усыновить младенца, для котораго не будетъ она чувствовать никогда, чтобъ отворились материнскїе внутренности! и такъ для кормилицы не довольно чтобъ она имѣла хорошее молоко: надобно чтобъ ея честность была извѣстна, добродѣтельна, непорочна, весела и привычна къ вскормленїю младенца.

Всякая женщина, которая кормитъ, должна имѣть умѣренной трудъ, и не вдаваться ни въ какую страсть, а особливо въ гнѣвъ. Она должна удаляться всякаго излишества въ пищѣ и питїи, и не употреблять ни какихъ рагу весьма соленыхъ и весьма пряныхъ, сырыхъ какъ плодовъ и салатовъ; она должна не употреблять одного вина и всѣхъ крѣпкихъ напитковъ: ея обыкновенная пища должна быть легка къ варенїю и удобна къ дѣланїю кашки: она должна часто ѣсть и употреблять прохладительные напитки и должда стараться чтобъ не терпѣть никогда жажды.

Ко-

Когда у кормилицы не станетъ молока, она можетъ употреблять, для младенца, коровье или одно, или смѣшенное съ водою или съ декохтомъ изъ яшной воды. Чтобъ дать оное ребенку, употребляютъ рожекъ или изъ трепицы здѣланную соску, которую намоча даютъ въ ротъ ребенку. Нѣкоторой гражданинъ извѣстной своими изобрѣтенїями, которые дѣлаютъ честь его сердцу, не меньше какъ ево разуму, г. Шамуссе, старается нѣ колько времени доставить, коровьимъ молокомъ бѣднымъ младенцамъ, легкую пищу, не дорогую, и безопасную для младенца или для кормилицы. Можно еще употреблять тюрю сдѣланную изъ половины топленаго молока и изъ двухъ унцїй изъ крошенаго мякиша изъ хлѣба, въ которомъ разпущенъ яишной желтокъ и не много сахару.

Всякая другая пища съ начала младенчества, вредна. Я не изключаю изъ того и самой похлебки, она очен тяжела для желудковъ столь нѣжныхъ. Наипаче нужно не давать груднымъ младенцамъ, ржанаго хлѣба, сырыхъ плодовъ, вина, лимону и пива.

Когда младенцу будетъ отъ семи до осми мѣсяцовъ, и онъ будетъ крѣпокъ, можно давать ему отъ времени до времени супъ сдѣланной изъ хорошаго жирнаго

наго бульїону, или тюрю о которой мы говорили, не худо прїучать ихъ по маленьку, особливо мальчиковъ, отучать отъ груди въ шесть мѣсяцовъ, или по послѣдней мѣрѣ въ годъ.

6. Дѣти которые начинаютъ ростъ, должны ѣсть часто, но здоровое, какъ хорошей хлѣбъ, супъ, тюрю, яйца, овощь и вареные плоды. Когда заблаго разсудится давать мясо только вареное или жариное. Чистая вода, или подкрашенная должна быть ихъ пойломъ. Вино напитки и кофїй имъ вредны, и мѣшаютъ росту.

Когда они достигнуть нѣкотораго возраста, надобно прїучать ихъ перемѣнять пищу, и ѣсть безъ разбора все но не много: нѣтъ лучше способу чтобъ дать имъ хорошее сложенїе.

Чтобъ воспитать хорошо младенца, требуется хорошей воздухъ. Какъ скоро могутъ они ходить, позволить имъ бѣгать и вдыхать имъ веселость. Посмотрите на крестьянскихъ дѣтей; съ хорошимъ воздухомъ, вольностїю и хлѣбомъ, они рослы, толсты, свѣжи румяны и веселы.

Худое обыкновенїе вязать крѣпко дѣтей въ пеленки: симъ способомъ препятствуютъ и изворачиваютъ растѣнїе разныхъ членовъ. На что насиловать естество, когда оно требуетъ большей вольности? Употребленїе тѣла дѣлаетъ весьма слабыя желудки, слабые груди, горбы, и причиняетъ раны въ женскомъ полѣ. Я знаю, что матери поработившїя себя закону строгости будутъ читать сїе наставленїе съ неудовольствїемъ: но пусть они удостоятъ освѣдомиться о воспитанїи Черкашенакъ и Грузинакъ, сихъ славныхъ красотъ, созданныхъ для мученїя сералей великаго Государя и Князей Азїйскихъ; они ясно увидятъ сколько тѣла скучны естеству и красотѣ. На иначе не должно употреблять булавокъ около младенца.

Надлежитъ держать младенца въ великой чистотѣ: въ мокротѣ ли или въ калу? онъ сноситъ; плачетъ, пропадаетъ, и принимаетъ сѣмена худаго нрава, что наконецъ съ трудомъ исправляется. Весьма здорово часто мыть младенца въ холодной водѣ и ихъ въ оную опускать на нѣсколько времени, можно начать лѣтомъ, ибо къ тому прїучать.

Трудъ потребенъ младенцамъ; но надобно оной уравнивать ихъ лѣтамъ и силамъ. Какъ скоро разумъ начнетъ показываться надобно стараться умѣрять ихъ страсти, поправлять ихъ нравъ, и дѣлать

лать ихъ послушными. Сїе значитъ терять своихъ дѣтей, чтобъ имъ прощать всѣ ихъ замыслы. Когда воскъ одинъ разъ простудишь, тщетно стараться будешь о перемѣнѣ виду онаго. Наипаче надлежитъ описывать дѣтямъ добродѣтель веселымъ образомъ; нѣтъ лучшаго способу чтобъ заставить ихъ оную любить. Къ трудамъ ли ихъ прїучить хотите? ласкайте ихъ самолюбїю; показывайте награжденїя; наказанїями ихъ только здѣлаешь дураками и отгонишь.

Не сносите чтобъ съ нимъ разговаривали о карлахъ, о лѣсицахъ, о волкахъ ребятъ поядающихъ; и пр. такимъ образомъ стѣсняютъ ихъ духъ уже довольно испужанной; сїи воображенїя остаются, и отворяютъ дверь къ безчисленнымъ предразсужденїямъ.

Отвѣтствуйте на всѣ чинимыя отъ нихъ отвѣты, сказывайте тѣмъ причины, и никогда ихъ не обманывайте [изключая нѣкоторыя главы касающїяся до нравовъ]: въ прочемъ вы ихъ прїучите быть лжецами и лгунами, самыя ужасныя не достатки юношества, и корень людей развращенныхъ.

Не сносите въ оныхъ ни гордости, ни гнѣва, ни злонравїя. Прїятность и веселость есть душа и источникъ дарова-

нїй. Отецъ Монтанье, будилъ всякое утро своего сына музыкальнымъ инструментомъ, чтобъ вдохнуть ему гласъ веселости, которой бы заставилъ его любить свою должность.

Я съ трудомъ оставляю сїю нужную главу: я люблю сїи молодые цвѣты, отъ которыхъ должно ожидать лучшихъ плодовъ, есть ли будешь стараться, хорошо за ними ходить: но, о поношенїе нашего вѣка и земли моей! не возможно быть первваго возпитанїя нерадивѣе.

О юношествѣ.

Лѣта юношества суть тѣ, въ которые полъ и склонности начинаютъ себя оказывать: тогда точно свирѣпѣющая кровь ведетъ всюду живой жаръ и даетъ внутренностямъ дѣйствїя, до толѣ не извѣстныя: растѣнїе тѣла показывая себя чувствительнымъ образомъ, надобно употреблять всѣ средства къ ускоренїю онаго, и къ отвращенїю всѣхъ препятствъ, какїе объяденїе, пїянство, нечистота и лѣность. Ему весьма часто противо полагаютъ. Молодые люди должны употреблять пищу питательную, какъ мучное, говядину, телятину, птицъ, дичину, хорошо пропеченой хлѣбъ. Они должны убѣгать крайне особливо рагу, соленыя и пряныя, ароматъ, и все, что

 очень

очень горячить, они должны ѣсть по четырежды; что до пойла, они должны пить вино весьма жидкое, грушовку съ водою или полпиво. Голое вино и крѣпкіе напитки симъ лѣтамъ есть источникъ безчисленнымъ безпорядкамъ естественнымъ и нравоучительнымъ и препятствомъ растѣнію.

Въ юности надлежитъ вкоренять склонность къ добродѣтели, должностямъ, послушанію и благочинію: наипаче сію послѣднюю представляйте какъ источникъ здравія тѣлеснаго и силу душевную, развратность у насъ отнимаетъ ежедневно наши лучшія надежды, и есть ли сіи безпутные остаются жить, такъ сказать, для себя самихъ, угнѣтаемы слабостями и не способны къ трудамъ, суть не что иное какъ мерскія страшилищи, которые не достигши мужества, доказываютъ ужасъ старости.

Сколько требуется дарованій въ учителѣ, чтобъ заставить любить ученіе? сіе значитъ не то, чтобъ собирая въ легкую и гибкую память слова и непонятныя правила, изостряющія духъ юношества; но подавая ему опредѣленія, ясныя почти всякому предмету. Опредѣляя отъ семи до осми лѣтъ на изученіе Латинскаго языка, теряютъ, какъ я уже выше ска-

сказалъ, (*) лучшія лѣта юности. Основанія вѣры, географія, хронологія, исторія, математика, рисованье, музыка и пр. должны предшествовать ученію языка, которому изучаются пятнадцатилѣтніе въ восмнатцать мѣсяцовъ, въ смыслѣ.

Надобно любить ученіе, сдѣлайте чтобъ не знали слова наказаніе, ревность возвышаетъ душу, когда наказанія ея стѣсняютъ и унижаютъ. Должно стараться чтобъ доставить юности умѣренное упражненіе. Дни отдохновенія или гулящіе, какъ ваканціи, должны посвящены быть прогуливаньямъ и играмъ, тѣлеснымъ, какъ волану, мячику, кеглямъ, шару, биліарту и пр.

О совершенныхъ лѣтахъ.

Человѣкъ достигши совершенныхъ лѣтъ долженъ знать свое сложеніе, и извѣдать опытомъ, что больше способствуетъ соблюденію здравія: и такъ тогда онъ долженъ держать въ уздѣ свои страсти, свои безпорядочныя желанія и свои прихоти. Онъ можетъ употреблять всякую

(*) Рѣчь о познаніи и потребленіи талантовъ, напечатана въ 1760 находится у живописцовъ Дюшеня и Панкука.

кую пищу, приличную своему сложенїю, толькоб не было излишества, и смотря на большее или меньше чинимое имъ упражненїе.

Совершенныя, лѣта есть время пользоваться прїятностями и увеселенїями жизни: кто оныя достигъ, будетъ вкушать оныя безъ возвратно, есть ли отдается имъ съ умѣренностїю.

На конецъ надлежитъ въ сихъ лѣтахъ, когда кто крѣпкаго и сильнаго сложенїя, прїучать себя ко всему тому, что не дѣлаетъ безпорядку явнаго въ жизненной бережливости. Всякая привычка безспокойна, скучна, и часто вредительна, когда какой отъѣздъ, или чрезвычайныя дѣла, принуждаютъ перемѣнить родъ жизни.

О старости.

Здоровая старость есть награжденїе воздержанїя и умѣренности въ увеселенїяхъ и страстяхъ.

Когда дойдешь до сихъ лѣтъ, надобно удалить и убѣгать со тщанїемъ прежде бывшїя весьма сильныя упражненїя, особливо любовныя; напряженныя силы и духа, и попеченїя мучащїя попустившихъ себя власти щастїя и слабымъ воображенїямъ честолюбїя.

любїя. Умной престарѣлой, по долгомъ опытѣ, долженъ себѣ предписать здравые законы. Вообще старость произшедшая отъ сухоты твердыхъ и липкости жидкихъ тѣлъ, требуетъ чтобъ сохранять полноту жилъ и тонкость соковъ. Чтобъ достигнуть сего сугубаго конца, надлѣжитъ убѣгать всякой тяжелой пищи, горячей, весьма соленой и пряной, духовъ, и крѣпкихъ напитковъ.

Старики должны употреблять пищу разводящую и легкую, какъ тюрю, супъ, сорочинское пшено, семуль, шоколадъ, [въ завтрекѣ] яица, птицы, дичина у которыхъ мясо нѣкоторыя бабы бѣлое, не столько клейкїе, какъ щоль, карлетъ и пр. печеныя или жареныя, вареныя плоды, земляника, груши и пр. ихъ хлѣбъ долженъ быть довольно киселъ и пропеченъ.

Старые люди должны привыкатъ уменьшать нечувствительно количество ихъ пищи, и полагать довольно времени между ихъ кушаньями: особливо чтобъ ихъ ужинъ былъ легкой, и состоялъ изъ одного супа, или изъ свѣжихъ яицъ, или не большаго числа плодовъ, вареныхъ въ сахарѣ.

Старое вино, легкое и съ водою должно быть ихъ пойломъ.

Старые люди, сколько силы дозволяшъ, должны имѣть упражненїе: сельской воздухъ имъ здоровѣе нежели городской: въ прочемъ надобно чтобъ онъ былъ здоровъ и не весьма скоро текущъ.

Старые люди должны держать тѣло въ чистотѣ, и хорошенько одѣваться зимою, особливо руки, кисти, и ноги. Они не худо здѣлаютъ, есть ли временамъ терешь ноги, берца и руки: нѣтъ лучше для удержанїя обращенїя въ крайнихъ частяхъ.

Старые люди должны старашься о сладкомъ снѣ, спокойномъ, но не о долгомъ, чтобъ они береглись спать открывъ ноги: они съ трудомъ могутъ уснуть.

Нужно въ старости, чтобъ испражненїя были исправны.

На конецъ, старые люди, которые спокойно хотятъ свершить свое теченїе, не должны попускать себя своенравїю ни гнѣву. На противъ того, чтобъ они были веселы, чтобъ заставляли себя любить молодыхъ людей, которыхъ любезное обхожденїе заставлялобъ забывать лѣта ихъ.

О разныхъ состоянїяхъ.

Во всякомъ состоянїи есть выгоды и недостатки. Бѣдной трудится во весь день, несетъ большую скуку, живетъ умѣренно, не знаетъ забавъ въ жизни и пользуется здоровьемъ крѣпкимъ и бодрымъ, богатой плавая въ изобилїи нѣжности, и съ трудностїю пользуется удовольствїями его окружающими. Промыслъ, сколь твоя премудрость удивительна въ очесахъ философа!

Мы часто будемъ имѣть случай въ сей главѣ, рекомендовать предварительныя отъ цынги, чтобъ не начинать расказывать самыя сильныя и самыя простыя: въ семъ порядкѣ мы будемъ не столько въ состоянїи повторять самыя употребительныя; цитронъ, лимонъ, померанецъ, виноградной сокъ въ катышкахъ или жидкой, уксусъ, смородина, ломикаменъ, криттмаринъ, ключевой крессъ, рѣдька, щевель, кохлеарїй, роса, полынь, капусины, капорсы, горчица, среднїя соли. Сыщешь такъ же въ лексиконѣ здоровья, подъ названїемъ скорбута.

Составъ вина противъ цынги, котораго употребленїе временемъ приличествуетъ людямъ, которымъ мы предпишемъ простыя цынги предварительныя.

1. Люди, которые по состоянїю, несутъ тяжкїя труды, какъ сельскїе жители

тели, военные и мастеровые, которыхъ труды требуютъ силы, могутъ и должны ѣсть много, и кормиться твердою пищею, какъ ржанымъ хлѣбомъ, крупнымъ овощемъ, горохомъ, бобами и проч. крѣпкими и грубыми мясами, какъ соленою свининою и пр.

Вода должна имъ быть обыкновеннымъ пойломъ, не для того чтобъ вино съ мѣрою употребленное, грушовка или пиво имъ было вредно: но и безъ сихъ напитковъ они могутъ быть не меньше здоровы, которыхъ повседневное употребленїе щастїемъ ихъ, имъ запрещено. Они могутъ временемъ класть въ воду, которую пьютъ по немногу уксусу.

Когда войско и художники перемѣняютъ положенїе мѣста, тогда должны они также перемѣнить и пищу: то есть, они должни ѣсть въ мѣстахъ жаркихъ нежели холодныхъ.

Когда они понесли весьма великїе труды и много потѣли, они наипаче должны уменьшить ихъ пищу: тогда имъ покой больше нуженъ, нежели великое множество пищи.

2. Художники, которые работаютъ на озерахъ и по берегамъ, какъ кожевники, сыромятники, красильщики, прачки, крестьяне нижнихъ земель, которые копаютъ колодцы и рѣки, и которые копаютъ луга и глубокїя ямы, должны, сколько возможно беречься, чтобъ не простудиться, когда престанутъ работать, чтобъ не остановить паровъ исхожденїя; имъ здоровы отворяющїя, какъ умѣренное употребленїе вина; прачки подверженыя заносу, (остановленїю кровей) не должны не радѣть, чтобъ оное установить, безъ того подвергаютъ себя горячкамъ, упорнымъ простудамъ и безчисленному множеству болѣзней. Когда воздухъ въ лугу или въ ямѣ попортится отъ недостатку свѣжаго, трудящїяся въ оныхъ должны тотъ часъ развести на днѣ не большой огонь, вскорѣ почувствуютъ здравое ударенїе здороваго воздуха.

3. Чтобъ соблюсти здравїе въ войскѣ, особливо въ военное время, надлежитъ предписать солдату большую чистоту, не допускать его спать на мокрой землѣ, и пить холодной воды, когда онъ утомленъ трудами и покрытъ потомъ и пылью. Нужно перемѣнять лагерь столь часто, сколько должность службы можетъ то позволить, возжечь часто а особливо въ ночное время въ дождь и не погоду огонь по мѣстамъ, отдалить, сколько возможно отъ лагеря госпитали, и ихъ поставить на возвышенныхъ мѣстахъ и

и закопать тѣла мертвыхъ животныхъ прежде нежели начнутъ гнить, когда нужда потребуетъ остаться долго въ одномъ лагерѣ, надобно очищать онаго воздухъ, кропя безпрестанно уксусомъ, или жги въ оныхъ уголье, инбирь, сѣру или порохъ, обмоченной въ уксусѣ.

Рюмка вина ускоряющая цынгу данная солдату, которой стоитъ въ одномъ лагерѣ, ему будетъ здоровѣе какъ водка, особливое попеченіе о сѣѣстныхъ припасахъ предупредитъ многія болѣзни, есть ли нѣжность не должна владычествовать въ полѣ. По крайней мѣрѣ нужно тамъ имѣть достатокъ, качество и чистоту въ кушаньѣ. Згорѣлой и гнилой ржаной хлѣбъ, подмоклые и попорченые сухари, гнилыя мяса, причинятъ много поврежденія въ тѣлѣ, и сдѣлаютъ безъ сомнѣнія болѣзни, которыя переморятъ больше людей нежели огнь и мечь.

На конецъ, надобно содержать солдата въ великой веселости, милость и хорошее содержаніе командировъ, звонъ военныхъ инструментовъ, смѣшенной съ музыческими инструментами, роги, красныя забавы тѣлесныя подадутъ сей веселой нравъ, которой заставитъ смотрѣть бѣдствіе безъ страха, и сносить труды безъ тягости.

4. Не льзя довольно выхвалить морскимъ людямъ, чтобъ содержать себя въ чи-

чистотѣ, сколько возможно, перемѣнять часто белье, и платье всегда когда обмокнетъ. Они должны размачивать свою пищу, то есть пить много воды, особливо когда ѣдятъ солонину и соленую рыбу.

Командующіе кораблемъ должны стараться перемѣнять воздухъ въ кладовой, затыкать сообщеніе мѣста гдѣ скотъ, отъ тѣхъ гдѣ люди, наблюдать весьма чистоту, и по временамъ курить простымъ куривомъ, какъ уксусомъ, жженою смолою: для перемѣны воздуха употребляются разныя мѣхи; оныя г. Гала, называемыя вѣтрила, протчимъ всѣмъ предпочитаются.

Они должны, сколько путь и море по которому плаваютъ, позволяетъ, ловить рыбу, чтобъ кормить корабельныхъ служителей. Свѣжая рыба, особливо крупная, дастъ пріятную и здоровую пищу: какое вспоможеніе отъ трески, только что изловленой капитану корабля? командиръ корабля должень возбуждать и содержать веселость на кораблѣ, и ободрять своимъ присудствіемъ также иногда и награжденіями игры и упражненія матросовъ.

Сѣдоки должны имѣть упражненія, сколько возможно, особливо когда проѣж-

ѣжжаютъ екваторъ и Тропики. Весьма здорово для сѣдоковъ прогуливаться по часту по мосту и столь долго сколько возможно; труды не допускаютъ мокротамъ и крови сгущаться, что дѣлаетъ цынготную болѣзнь [бичь толь жестокой и толь общей на морѣ] и запоръ. Болѣзни бываемыя отъ грубости воздуха, отъ соленой и иногда испорченой пищи, и отъ большаго спокойства.

Еще для отвращенія сихъ болѣзней, какъ мореходцы такъ и сѣдоки, должны временемъ употреблять кислое и предвадительное отъ цынги, особливо цитронъ, крессъ, сокъ изъ щавеля, хрѣнъ, горчица; капорсы, или въ недостаткѣ оныхъ какую нибудь канфору. Предварительное цынгу вино, о которомъ мы говорили, и шпинетъ весьма для мореходцовъ здоровы. Составленіе послѣдняго напитка сыщетъ въ порядкѣ соблюдить здоровье мореплавателей, г. Дюгамеля, [стр. 161] еіе драгоценное сочиненіе, безъ котораго Капитанъ корабля не долженъ садиться на судно.

5. Стараніе о больныхъ, лѣкари, доктора и духовные, опредѣленные къ услугамъ больныхъ, въ госпиталяхъ или особливо, должны во время заразы, скидать съ себя платье, когда входятъ къ больнымъ, сумки изъ вощанокъ, должны оста-

оставлять выходя. Симъ способомъ платье ихъ не получитъ худаго воздуха; ибо платье особливо холстинное и бумажное вбираетъ легко заразительныя тѣла, содержитъ долгое время, и свободно сообщаетъ тѣмъ, которые оное носятъ, или къ которымъ ходятъ.

Входя и выходя изъ покоевъ больныхъ, должны натирать свои руки и лице не много уксусомъ. Которой четырехъ разбойниковъ есть дѣйствительнѣе обыкновеннаго.

Выходя изъ сихъ покоевъ, должны вкушать воздухъ естьли возможно, садовой, что на дворѣ, или также на улицѣ съ добрые полчетверти часа.

Можно употреблять временемъ предваряющее цынгу вино, или простое вино съ духами съ хиною, (Перуанскою корою) купоросомъ или колокольчиками. На конецъ должны себя содержать въ великой веселости и много упражняться въ свободное отъ должности своей время. Симъ образомъ сохраняютъ они полноту въ твердыхъ и теченіе въ жидкихъ тѣлахъ: отъ куда слѣдуетъ свободное обращеніе и хорошее паровъ исхожденіе, столь нужжное для ихъ состоянія.

Которые касаются больныхъ, язвою зараженныхъ, должны стараться сжечь по

по смерти ихъ все платье и уборы, которые употребляли они во время болѣзни, какъ шерстяные фуфайки, одѣялы, шубы и пр. Ни что не умножаетъ и не продолжаетъ заразы, какъ соблюденіе сего рода скорби.

6. Кузнецы, точильщики, коновалы, и которые дѣлаютъ стеклянную и хрустальную посуду, должны держаться въ веселости, влаги и прохладѣ. Молоко имъ весьма здорово.

7. Горшечники, фаянсовые работники, кирпичники, черепичники, живописцы и торгующіе мѣлочными товарами, должны употреблять кислое, какъ щевель, лимонъ и уксусъ смѣшенный съ водою: они не худо сдѣлаютъ, естьли будутъ употреблять временемъ лѣкарствы изъ меркуріальныхъ или минеральныхъ. Пища въ которую входятъ летучія спирты, имъ здорова, какъ чеснокъ, лукъ и ароматы.

8. Каменосечцы, каменщики, стригальщики трепальщики, поскони и шерстобиты, збивальщики тюфяковъ, парикмахеры, хлѣбники, мѣльники и пр. подвержены болѣзнямъ въ легкомъ, отдышкамъ, кашлямъ и груднымъ зажженіямъ, потому что тонкія части отдѣляющія отъ тѣлъ, которыхъ они работаютъ, проходятъ внутрь, особливо въ грудь, и причиняютъ раздраженіе или зажженіе. Они также имѣютъ часто весьма опасныя болѣзни въ глазахъ. Чтобъ охранить себя отъ сихъ болѣзней, которые работаютъ на непокрытомъ воздухѣ, какъ каменосѣчцы и пр. должны становиться такимъ образомъ, чтобы вѣтромъ относило далѣ отъ нихъ тѣла, вредъ причинить могущія; другіе не худо сдѣлаютъ когда покроютъ себѣ лицѣ тонкою кисеею, котораябъ не мѣшала ни дыханью ни зрѣнію. Пища ихъ должна быть хорошая и прохладительная. Молоко для нихъ изрядное кушанье.

9. Хлѣбники и цѣловальники должны употреблять посредственно кислое, какъ цитронъ, уксусъ, вареныя яблоки, и пр. чтобъ отвратить глухоту, обмороки и сонную болѣзнь, которымъ они подвержены.

10. Которые по своему состоянію проводятъ жизнь въ сидѣньѣ, какъ нѣкоторые художники, ремеслѣнные, приказные купцы и пр. должны меньше употреблять пищи нежели тѣ, кои большее имѣютъ тѣлодвиженія: ихъ пища должна быть легкая и удобная къ варенію, какъ хорошо пропеченой хлѣбъ, хорошее мясо, птицы, зрѣлые или вареные плоды, и пр. Особливо они должны разводить свое вино. Пьянство имъ вредно. Они временемъ дол-

должны употреблять противо цынготныя, которыя предписаны нами въ началѣ сей главы.

Они не должны пропустить ни воскресенія, ни какова праздника, чтобъ не прогуливаться и не имѣть упражненія.

11. Двѣ причины подаютъ строгое правило, нужное ученымъ людямъ; не достатокъ тѣлеснаго упражненія, и великое разсыпаніе духовъ, происходящее отъ глубокаго ученія. Въ прочемъ, сгорбясь надъ своими книгами, имѣютъ желудокъ сжатой и грудь стѣсненную, нижную часть чрева вогнутую: что уменьшаетъ движеніе желудка, и причиняетъ невѣрное вареніе, провождаемое необходимо сухостію и запоромъ.

Ученые люди должны ѣсть не много особливо вечеромъ, и употреблять кушанье которое легко варится, какъ довольно кислой хлѣбъ, вареную говядину, птицъ, дичину, которой мясо бѣло, огородныя травы, рыбу вареную или печеную: они мало или со всѣмъ недолжны ѣсть рагу.

По утрамъ они должны съѣсть корку хлѣба съ двумя стаканами подкрашенной воды. Декохтъ изъ Вероники, цвѣтовъ Олцеи, или нѣкоторыхъ мягчительныхъ травъ въ которыя кладутъ немного

молока или сахару, разводитъ съ приятностію кровь ихъ.

Вино, водою довольно разведенное, должно быть ихъ пойломъ. Наипаче должны они убѣгать крѣпкихъ напитковъ.

Ученые люди должны употреблять всякой день, сколько возможно, нѣсколько часовъ на упражненія тѣлесныя, какъ на прогуливанье, на какую нибудь игру, или верховую ѣзду. Временемъ бани, или треніе фланелью, могутъ много имъ добра сдѣлать.

Они не должны приниматься за дѣло, какъ спустя два или три часа послѣ кушанья. Дабы дать желудку и чреву надлежащее положеніе, особливо послѣ кушанья, они должны писать на столѣ вышиною около четырехъ футовъ, противъ котораго должны они стоять, не имѣя кромѣ маленькаго столика, чтобъ попеременно становиться колѣномъ, или скамейку потребной высоты.

Наконецъ, ученые люди должны умѣренно вести себя въ ихъ ученіи, когда не хотятъ истощить вдругъ своего духу, и потерять здоровье. Надобно помнить, что бдѣніе имъ вредно Утренней трудъ гораздо имъ легче, ибо когда на канунѣ не много поужинаешь, тѣло бы-

ваетъ легче и духъ къ наукѣ понятнѣе, нежели въ другое время дня.

12. Я имѣю сказать одно только слово празднымъ богачамъ; трудитесь, упражняйтесь, имѣйте тѣла удрученные, ѣшьте не много, и умѣряйте ваши страсти, безъ сего нѣтъ здоровья, ни истиннаго увеселеня.

ГЛАВА IX.

О нравственныхъ причинахъ учащающихъ въ здравіи, какъ страсти и душевныя заразы.

Всякая страсть есть внезапное дѣйствіе и относительное души на чувства, и чувствъ на душу.

Чтобъ истолковать откровенно сіе дѣйствіе, надлежалобъ имѣть довольно чистое понятіе о союзѣ сопрягающемъ два существа столь различныя какъ матерія, духъ, тѣло и душа.

Богословъ потъ съ кровью проливаетъ, истощеваетъ свое воображеніе и чернила, чтобъ доказать и уравнить сіе чудо, которое философъ понимаетъ и удивляется, душа

Душа въ сей жизни такъ тѣсно сопряжена съ тѣломъ, что она не дѣлаетъ больше какъ одно съ нимъ; дѣйствія и движенія сихъ существъ такъ смѣшены, что трудно разобрать чувствали сообщаютъ такое дѣйствіе душѣ, или душа такое движеніе чувствамъ. Въ прочемъ къ чему служать изслѣдованія больше могущія возбудить наше любопытство нежели подать наставленіе, особливо естьли они помогутъ завесть насъ въ заблужденіе? Остаемся довольны въ настоящей матеріи достигнуть источниковъ страстей нашихъ, и слѣдовать оныхъ произвожденію и дѣйствіямъ, чтобъ получить полезное для здоровья наставленіе; добродѣтель не меньше будетъ имѣть въ семъ участія.

Душа во всякомъ человѣкѣ одинакова; вдохновеніе Божіе, духъ содѣтельной и предвидящей, источникъ правды и добродѣтели, для чего въ разныхъ предметахъ дѣйствуетъ онъ разно? Сіе не есть недостатокъ души, но вещественнаго покрова, съ которымъ она принуждена сообщить свои дѣйствія. Органы пропорціональныя, премудро устроенные, полные упорные, и орошенные потребнымъ множествомъ жизненныхъ духовъ, сообщаютъ себя легко всѣмъ движеніямъ души, дѣлаютъ человѣка разумнымъ, и часто добродѣтельнымъ. Органы худо устроенные

безъ

безъ уравненія, грубые, окрѣплыя и изсохшія, противятся дѣйствіямъ души, дѣлаютъ человѣка простымъ, и часто порочнымъ.

Чтобъ имѣть понятіе о происхожденіи страстей, не худо счесть наше существо какъ родъ музыкальнаго инструмента, котораго струны громче или тишѣ ударены, издаютъ больше согласія и возбуждаютъ или веселость или скуку. Чувства, которыхъ большая часть изходитъ изъ мозгу, и которые къ оному по крайнѣй мѣрѣ относятся посредственно, раздѣляются въ безчисленное множество жилокъ раздѣленныхъ по всѣмъ частямъ тѣла, которыхъ они покрываютъ самую внѣшную поверхность; сіи суть жилы или струны инструмента. Внѣшнія вещи касающіяся крайностямъ сихъ жилокъ, возбуждаютъ въ нихъ колебаніе большее или меньшее, которые заставляютъ истекать больше или меньше, скоро жизненныя духи въ оныхъ заключающіяся; дѣйствіе которое сообщаясь отъ мѣста до мѣста, доходитъ вскорѣ до крайности, гдѣ душа присудствуетъ: сіи суть руки больше или меньше знающіе-которые прикасаются инструменту. Душа увѣдомясь чрезъ стеченіе жизненныхъ духовъ, того или другаго движенія, доказываетъ или удовольствіе или скуку: сіе будетъ ухо слушающаго инструментъ, и которой находится

или приятностію обольщенъ или жестоко оскорбленъ. Нѣкогда также душа побужденная напоминаніемъ или волею, чувствуетъ то или другое дѣйствіе, которое сообщаетъ чувствамъ посредствомъ тѣхъ же органовъ; тогда сія есть струна хора инструмента разбившая объ другую съ нею соединившаяся; пусть поймутъ сіе сравненіе, и онѣ подадутъ довольно свѣту къ сей матеріи, сколько она ни темна, и покажутъ страстей происхожденіе.

Что душа имѣетъ свое присудствіе, особливо въ головѣ, или изливаетъ равно свое дѣйствіе во всѣ части тѣла сего, я не буду слѣдовать: довольно чтобъ она увѣдомляема была, посредствомъ чувственныхъ жилокъ, о разныхъ дѣйствіяхъ внѣшнихъ предметахъ, и чтобъ она могла сообщать симъ же жилкамъ дѣйствіе которыя память и воля ободряетъ, чтобъ открыть страстей начало. Не надлежитъ забывать, что мы почитаемъ здѣсь крайности чувственныхъ жилъ, какъ караульныхъ увѣдомляющихъ о всякомъ внѣшномъ произшествіи, о всемъ чего она должна искать и удаляться, любить или бояться.

Есть философы, которыя держатъ три рода страстей, духовныя, тѣлесныя и смѣшенныя. Что до меня, я признаю однѣ послѣднія, ибо въ нихъ однихъ нахо-

нахожу взаимное дѣйствіе чувствъ на душу, и души на чувства.

1. Страсти прямо духовныя были бы движенія души со всемъ отдѣленныя отъ вещества; по внутреннимъ союзомъ сопрягающимъ ея съ тѣломъ, въ сей жизни, нѣтъ въ ней ни какого дѣйствія, которое бы не относилось къ ея обиталищу. Разсматриваніе, на примѣръ хотябъ оное имѣло вмѣсто предмѣта, существа метафизическія или бы упражнялось въ вещахъ физическихъ, не можетъ инако быть почитаемо, какъ движеніе души прямо духовное. Есть ли они имѣютъ вмѣсто предмета существа физическія вещественныя и чувствуемыя, какъ забавы, богатство, роскошь и пр. тогда оно бываетъ умною страстію, которая питается собственнымъ своимъ существомъ; но надобно чтобъ изъ оной чувства со всемъ были изключены. Я не требую къ сему другихъ свидѣтелей, кромѣ сихъ мнѣній, которыя богословы называютъ строгими, и которые производятъ столько въ тѣлахъ дѣйствій. Есть ли разсматриваніе имѣетъ вмѣсто предмета существа метафизическія, какъ бога, геометрическія предложенія, и пр. тогда сіе не страсть; но глубокое ученіе, которое больше свойственно духу, нежели тѣлу, но между тѣломъ въ которое тѣла всегда входятъ нѣкоторымъ образомъ.

Пусть не дѣлаютъ мнѣ возраженіе о восхищеніяхъ Святаго Павла и Терезіи: Сіи Святыя люди, возвышаясь надъ веществомъ вышли изъ естественнаго порядка, а я говорю здѣсь о людяхъ обыкновенныхъ.

2. Страсти со всѣмъ вещественныя будутъ движенія тѣла со всѣмъ отдѣленныя отъ дѣйствія души; но я спрошу, возможноли сіи движенія въ тѣлѣ, котораго органы такъ расположены, чтобъ малѣйшее шатаніе причиненное въ чувственныхъ жилахъ, отъ внѣшняго предмета сообщало вдругъ дѣйствіе душѣ, и чтобъ малѣйшее движеніе души переходило столь скоро въ чувственныя органы, что часто трудно различить, что было первое движущее, матерія сама по себѣ не имѣетъ ни какого движенія: и такъ надобно, чтобъ всѣ движенія случающіяся въ нашемъ существѣ, имѣли дѣйствующее существо вышшаго степени: и потому нѣтъ кромѣ относительнаго дѣйствія души на матерію, и матерію на душу, которое можетъ дѣлать истинныя страсти. Въ младенчествѣ, въ старости, въ безуміи, въ пьянствѣ, во снѣ, душа не отдѣлена отъ матеріи, когда ея дѣйствія не доходятъ до насъ во всемъ своемъ сіяніи, то отъ недостатка разстроенныхъ органовъ, залегшихъ, безъ упругости и изсохшихъ; но дѣйствіе начала дѣйствующаго не меньше пребываетъ.

Здѣсь можетъ быть скажутъ мнѣ въ отвѣтъ, что скотъ (въ которыхъ Картезій души быть не чаетъ) имѣетъ почти тѣже чувства и тѣже страсти, что человѣкъ, и слѣдовательно что матерія пріемлетъ на себя сіи движенія, которыя называютъ страстьми прямо тѣлесными. Какъ можно предлагать такой порядокъ, когда извѣстно не дѣйство матеріи самой по себѣ? Хотябъ животныя неимѣли сихъ чувствъ и страстей, о которыхъ мы говорили , необходимо надобно чтобъ они имѣли начало жизни. Старинные называли оное побужденіемъ , и не заключали ни чего въ семъ не вразумительномъ словѣ: нѣкоторые изъ новѣйшихъ еще употребляютъ сіе слово , не давая ему смысла крѣпчайшаго и яснѣйшаго. Картезій называетъ его тѣлосложеніемъ и не можетъ съ твердостію описать ни малаго дѣйствія и сходства съ нашими чувствами. Что до меня, чѣмъ больше я сношу удивительныя животныхъ дѣйствія , тѣмъ меньше могу отказать имъ въ разумномъ существѣ. Не положивъ сего началомъ , пусть протолкуютъ вѣрность собаки , ученость лошади , хитрость лисицы , ласку обезьяны , свирѣпость льва , любовь горлицы , и пр Да престанутъ также утверждать чтобъ законъ въ семъ разумномъ порядкѣ имѣлъ свое участіе. Я не имѣю нужды кромѣ слѣдующаго разсужденія къ утушенію

шенію жаркаго сомнѣнія. Душа скотовъ есть нижшаго степени нежели человѣковъ, имѣетъ предметомъ одну сію жизнь на земли , съ которою она исчезаетъ потой же власти которую сотворена : не имѣя вольности [что составляетъ наше главное преимущество] она не имѣетъ опаснаго дарованія чтобъ имѣть выборъ ; и такъ она не способна ни къ заслугамъ ни къ прослугамъ , ни къ награжденіямъ , ни наказаніямъ, и что во вторыхъ слѣдуетъ, она не имѣетъ ни какого права къ другой жизни , къ которой душа человѣческая созданная для знанія и служенія творцу своему , предопредѣлена.

3. И такъ возмемъ мы только смѣшенныя страсти , то есть сіи безостановочныя движенія , которыя попремѣнно зависятъ отъ дѣйствія души на тѣло , и тѣла на душу. Союзъ сихъ двухъ существъ столь твердъ, что одно не можетъ безъ другаго дѣйствовать.

Хорошее или худое состояніе чувственнаго состава великое въ страстяхъ имѣетъ участіе.

1. Съ жилками весьма тонкими, безпрестанно дѣйствующими и упругими, будешь имѣть чувства бѣглыя и страсти сильныя, ибо малѣйшее дѣйствіе чувственныя жилы поколебать могутъ. Каковы орга-

органы стихотворцевъ, живописцевъ, музыкантовъ и всѣхъ тѣхъ, которые имѣютъ вообраƶенїе быстрое и превосходное. И такъ сей родъ свойства больше ли склоненъ другихъ людей къ забавамъ, и лучше ли могутъ оными править; не въ самомъ ли дѣлѣ сїи изъ числа тѣхъ, кои, такъ сказать, подверƶены сладострастїю.

2. Съ жилками окрѣплыми, малодвиƶущимися, но здоровыми и не порванными, будетъ имѣть чувства не столь скорыя и не столь бѣглыя, ибо требуется нѣсколько времени, чтобъ привесть ихъ въ двиƶенїе. Каковы органы тѣхъ, которые имѣя больше разсудка неƶели вообраƶенїя, способны къ наукамъ и ученїю; сей родъ слоƶенїя не столько склоненъ къ острымъ страстямъ сколько къ долговременнымъ.

3. Съ толстыми жилами, твердыми, сухими, не упругими, залегшими и часто порваными, имѣютъ весьма малое чувство, но не бѣглое. Каковы органы сихъ народовъ крѣпкихъ и сильныхъ, которые имѣютъ не больше страстей сколько разума, и которыхъ не можно отличить отъ скота кромѣ человѣческаго вида, которой они безобразятъ. Сїе есть благополучїе для общества, когда художникъ, ремесленной или солдатъ такъ устроенъ: изъ сего рода слоƶенїя собираютъ великїя партїи. Всѣ страсти относятся или къ радости или къ печали, физическое или нравственное благо возбуждаетъ въ насъ прїятное чувствованїе; сїе есть радость. Когда довольная душа оживляетъ здравое тѣло, въ которомъ твердыя и жидкїя тѣла въ совершенномъ согласїи, всѣ жизненныя дѣйствїя исправляются свободно, сила сердца умноƶается, сосуды расширяются, мокроты переламливаются и доходятъ свободно даƶе до самыхъ малыхъ вѣтвїй, наконецъ, чувственныя жилы имѣютъ прїятное и легкое бїенїе, отъ чего происходитъ прїятное прикосновенїе: тогда прїятной и сладкой жаръ, взявъ свое начало въ кишкахъ, разливается по всему тѣлу, и дѣлаетъ чувствованїе радости. Но когда сїе короткое прїятное чувствованїе умноƶается, скоро бїенїе сердца гонитъ мокроты съ великою живностїю; сосуды не имѣя довольнаго пространства для оныхъ содерƶанїя, бываютъ напрягаемы и раздираемы; тогда чрезвычайной жаръ сжигаетъ внутренности, мещетъ онъ во всю жизненную економїю, дѣлаетъ горячку, и оную сносятъ. Такое есть слѣдствїе неумѣренной радости, что походитъ на болѣзнь, производитъ всѣ дѣйствїя болѣзни, безобразїе физическое и зло нравственное возбуждаетъ въ насъ чувствованїе тягостное, что есть печаль, когда безпокоящаяся душа обитаетъ въ худо разполаƶенномъ тѣлѣ, дѣйствїя жизненныя по-

потревожены, упорность чувственныхъ жилъ попорчена, онѣ сводятся, сжимаются и мѣшаютъ дѣйствiю жизненнымъ духамъ, сердце ослабѣваетъ, кровь и соки почти больше не имѣютъ обращенiя, сгущаются, остаются въ малыхъ сосудахъ причиняютъ залѣганiя и обмороки; тогда чувствуютъ скуку которая бываетъ отъ ничего, сей есть первой степень болѣзни, иногда сердце крѣпко сжавшись гонитъ кровь съ большею скоростiю, и причиняетъ въ чувственныхъ жилахъ сильныя потрясенiя: тогда все тѣло ощущаетъ колючую болѣзнь, которая какъ въ первомъ такъ и въ другомъ случаѣ, есть началомъ печали.

Къ радости принадлежитъ, живность, удовольствiе, храбрость, отважность, безстрашiе, смѣлость, суета, гордость, самолюбiе, корыстолюбiе, надежда, желанiе, подобострастiе, любовь [которой сладость въ одно время (и мать и дочь], восхищенiя, которыя съ одной стороны надлѣжатъ до радости съ другой до печали.

Покой не есть страсть: сiе больше восторгъ безумнаго, оно не входитъ въ естественной порядокъ.

Есть другой родъ естественнаго человѣческаго покоя: оной есть нѣкоторое спо-

спокойствiе души, оное состоитъ въ томъ, чтобъ не быть весьма тронуту или весьма мало досадою, удовольствiемъ, радостiю и печалiю, наконецъ всякою другою страстiю, сей видъ безпристрастiя доведенной до геройства былъ стоическою добродѣтелью; заключенной въ мудрыхъ предѣлахъ, онъ дѣлалъ всегда вѣрнымъ философомъ.

Къ печали принадлежатъ, тоска, нетерпѣливость, волненiе духа, безпокойство, робость, переполохъ, боязнь, страхъ, ужасъ, омерзѣнiе, братоненавидѣнiе, нелюдимство, зависть, ревность, ненависть, мщенiе, сердце, гнѣвъ, ярость и отчаянiе.

Страсти раздѣляютъ на вспыльчивыя и продолжительныя; вспыльчивыя тѣ которыя вдругъ нами обладаютъ и простираютъ свою силу чрезъ нѣсколько времени, каковы суть нечаянная радость, гнѣвъ, ярость и пр. продолжительныя которыя по привычкѣ душею обладаютъ: естьли онѣ и не сильны, однако весьма опасны, когда ихъ предметъ есть духъ самъ собою; каковы суть ревность, ненависть и пр. Начало страстей есть въ мозгу; жилище ихъ въ сердцѣ, первыя ихъ дѣйствiя начинаютъ чувствовать въ перепонкѣ. Когда страсти дойдутъ до нѣкотораго степени, приводятъ въ слабость чувственныя жилы, удерживаютъ обра-

обращенїе крови, мѣшаютъ варенїю, отнимаютъ позывъ на ѣду и сонъ, причиняютъ блѣдность и сухоту, иссушаютъ чувственныя жилы, причиняютъ великое разсыпанїе духовъ, дѣлаютъ опасные запоры, зажженїя и ипохондрическїя припадки: каковы суть дѣйствїя печали, безпокойства, и пр.

Чѣмъ больше сила страсти увеличивается, тѣмъ припадки бываютъ опаснѣе, тогда все тѣло бываетъ въ дѣйствїи; вся жизненная економїя мѣшается, всеобщее дрожанїе, во всѣхъ членахъ бїенїе и холодной потъ возвѣщаетъ безпорядокъ: крайности холодѣютъ и становятся окрѣплыми, кровь и жизненныя духи до оныхъ больше не доходятъ; отъ того удары и частыя падучїя болѣзни; таковы суть жестокїя дѣйствїи гнѣва, ярости, отчаянїя и проч.

Острыя страсти могутъ приключить скоропостижную смерть; причина тому: въ скоромъ дѣйствїи, не уступая вдругъ нечаянному стремленїю потрясенїя жилъ, замѣшиваются и вдругъ останавливаются; что прерываетъ всѣ жизненныя дѣйствїя и причиняетъ смерть. Чрезвычайная и нечаянная радость, чрезмѣрная печаль или гнѣвъ подаютъ ежедневно многїя печальныя примѣры сей правды.

Великой радости послѣдуетъ всегда уныние, которое походитъ на печаль; сїе есть

есть дѣйствїе весьма великаго напряженїя чувственныхъ жилокъ, и истощенїя жизненныхъ духовъ; какова есть скука, какую вскорѣ имѣютъ послѣ любовныхъ увеселенїй.

Вздохи есть языкъ желанїя и любви, такъ какъ и печали. Кровь удержанная въ своемъ теченїи, дѣйствїемъ страсти, останавливается нѣсколько времени въ легкомъ: сїя внутренность находясь такимъ образомъ въ замѣшательствѣ, сжимается, и сообщаетъ мышцамъ и чувствительнымъ жиламъ, побужденїе производящее великое дыханїе, производящее сильное отданїе духа; что называется вздохъ.

Слезы еще есть изображенїе великой радости, любви, слабости и печали. Смотри, что говорили мы въ главѣ о раздѣлѣ. Волненїе и трудъ страстїю причиненные, гораздо опаснѣе, нежели тѣ которые отъ труда хотя и чрезвычайнаго. Покой, которой упокоеяетъ тѣло трудомъ удрученное, часто умножаетъ печальные дѣйствїя страстей; что отнимая силу у людей сильными страстями встревожеными, то что они успускаютъ гораздо больше духу, чегобъ они не сдѣлали въ самомъ сильномъ трудѣ. Для чего люди рожденные съ сильными страстями каковы гнѣвъ, ярость и пр. не способны къ понесенїю долговременныхъ трудовъ, ихъ жив-

живность ихъ покушаетъ, и они скоро могутъ подпасть, потому что по мнѣнїю Санкторїя, излишество исхожденїя паровъ не меньше опасно, какъ оныхъ недостатокъ, и что гораздо труднѣе оное возстановить въ свое хорошее состоянїе, когда излишество онаго произошло отъ какой страсти, нежели только отъ труда.

Изъ сего легкаго начертанїя вредныхъ слѣдствїй отъ сильныхъ страстей, не трудно понять, сколько нужно для здоровья, удержать заблаговременно оныхъ свирѣпство.

Я знаю, что трудно предупредить сїи нечаянныя излишества радости и печали, которыя вдругъ растраиваютъ органы, удерживаютъ жизненныя дѣйствїя и причиняютъ смерть: однако привыкая исподволь, взирать съ нѣкоторымъ родомъ безстрастїя на приключенїя жизни, найдешъ себя не такъ сильно пораженнымъ, когда въ оной случится чрезвычайное и нечаянное. Еще сей есть самой надежной способъ, чтобъ уменьшить помалу весьма великую живность съ какою отдаются первыхъ страстей движенїямъ, котораго и самое нравоученїе не поставливаетъ намъ въ грѣхъ, понеже оной есть въ насъ такъ сказать безъ насъ.

Ежели не отъ насъ зависитъ имѣть сердце чувствительное и сластолюбивое, по-

по крайней мѣрѣ мы можемъ не питать страстей его, которые рождены съ сластолюбивымъ сложенїемъ, должны убѣгать пищи весьма горячей, и большаго количества, и напитковъ, которыя безобразя разумъ, умножаютъ власть страстей.: надлѣжитъ особливо стараться, чтобъ не лѣжать долго на постелѣ, а вставать какъ скоро проснешься, удаляться отъ весьма вольныхъ обхожденїй, живописей весьма обнаженныхъ и книгъ весьма похотливыхъ. На противъ того должно безпрестанно упражняться, и удручать тѣло: когда хорошее мясо есть кормилицы похоти, то праздность оной будетъ матерью. Въ печали, какъ въ большей части страстей берущихъ отъ нея свое начало, надлѣжитъ держаться прїятной пищи и разводящей. Особливо должно беречься, обременять желудокъ пищами трудными къ варенїю. Пить надобно много, чтобъ разжидить кровь и сгущающїяся влажности. Пойломъ будетъ имъ бѣлое вино съ водою. Употребленїе сыворотки, по утрамъ, можетъ принесть много добра.

Въ печали надлѣжитъ имѣть великое упражненїе, прогуливанье, верховая ѣзда, садовая работа, и пр. весьма здоровы. Чтобъ разогнать печальныя мысли питающїя меланхолїю, и которыя на конецъ превращаетъ оную въ нелюдимство,

 унынїе

унынїе и грусть, нѣтъ надежнѣйшаго способа, какъ безпрестанно упражняться, хорошее общество, любезные прїятели, честные забавы, публичные игры, позорища и прїятное чтенїе, весьма также помогаютъ къ разогнанїю туманныхъ мыслей, съ тѣмъ однако чтобъ оныя весьма не усилились, ибо тогда излеченїе есть родъ чуда. Еще не вышла изъ памяти и понынѣ смерть Томакина, сего славнаго актера, отвратителя печали. Въ скукѣ которой онъ не старался сперва, и надъ, которой онъ на конецъ былъ не властенъ, послалъ онъ сыскать доктора, которой его не зналъ; что ни что, сказалъ Ескулапъ, выслушавъ описанїе болѣзни; возмите на себя трудъ, и будете здоровы. . . . Я то дѣлалъ: но тщетно. Ну! хорошо, разгуливайте себя; вы живете подлѣ и Талїанцовъ; ходите къ нимъ чащѣ: Арликинъ васъ будетъ смѣшить и вы вылѣчитесь. . . . Я къ нимъ хожу каждой день. . . . Ето не возможно. . . . Боже мой! ето больше нежели возможно; ибо я тотъ Томакинъ, которой забавляю весь Парижъ, пропадая со скуки. По сихъ словахъ, удивляяся докторъ отчаялся о своемъ больномъ, которой дѣйствительно умеръ спустя нѣсколько времяни нѣкоторымъ родомъ тоски.

Удивительно сколько разговоры при столѣ участвуютъ въ здоровьѣ и нравахъ. Ла-

Лакедемоняне, въ ихъ обѣдахъ съ прїятелями, какъ о славныхъ дѣлахъ своихъ предковъ; какой народъ, больше имѣлъ храбрости и великодушїя?

Сибариты, на своихъ пирушкахъ, вступали въ разговоры весьма распутныя; было ли когда плѣнїя похотливѣе и блядивѣе? Гишпанцы, Голланцы, Турки, и всѣ народы, отъ глупости, или отъ незнанїя, ѣдятъ одни, или не вѣдаютъ науки, какъ развеселить компанїю въ публичныхъ столахъ, бываютъ печальны. Радость одушевленная веселымъ духомъ, подкрепляема любезною вольностїю и управляема благопристойностїю, есть прїятной бальсамъ, которой среди самыхъ простыхъ кушаньевъ, дѣлаетъ обращенїе нашего здравїя.

Печаль и задумчивость мѣшаетъ варенїю. Чтобъ хорошо сварить, требуется духъ веселой и спокойной. Скука и безпокойство присудствуютъ весьма часто на однихъ парадныхъ пиршествахъ, вольность и веселость предпочитаются церемонїальнымъ приготовленїямъ. При столѣ, разговоръ долженъ быть легкой, веселой и шутливой, не былобъ повѣстей скучныхъ, исторїй печальныхъ: однако находится такихъ глупыхъ людей, которые съ вами не разговариваютъ, при самомъ столѣ, какъ о скучныхъ приклю-

че-

ченіяхъ, нещастіяхъ, о дурныхъ болѣзняхъ и ужасныхъ смертяхъ? Бѣгайте такихъ; они могутъ вложить печаль и въ самыхъ весельчаковъ.

Убѣгайте также за столомъ сихъ разсужденій политическихъ и богословскихъ, въ которыхъ съ жалостію разсуждаютъ о правленіи и законѣ, и гдѣ все поправляютъ, исключая свои собственные поступки; сіи матеріи гораздо почтительнѣе нежели чтобъ ихъ разбирать между любезными шутками, душою пиршества, и важнѣе нежели чтобъ могли развеселить гостей, которыхъ радость собираетъ, и которыхъ она должна оживотворять. Сверхъ того какъ бы ни старались скорѣе кончить такія роды разговоровъ, духъ новости, отмѣны, или партіи вдругъ объемлетъ предстоящихъ, и дьяволъ спора не укоснитъ вдунуть язвительную насмѣшку и часто ненависть къ людямъ. которыхъ собрало веселіе, и которыхъ несогласіе и гнѣвъ можетъ разлучить во вѣки.

Люди подверженные нетерпѣливости, гнѣву, ярости и всѣмъ сильнымъ страстямъ, должны держаться прохладительной, пріятной и вкусной пищи. Самое легкое кушанье для нихъ весьма здорово. Простая вода, или подкрашенная не много старымъ виномъ, должна быть ихъ пойломъ

пойломъ; всякой другой напитокъ будетъ масломъ вылитымъ на огонь. Они не должны употреблять всего того, что можетъ зажечь кровь, какъ сильныя тѣлодвиженія, бдѣнія, излишество въ ученіи, и большее прилѣжаніе. Съ великимъ вниманіемъ надъ собою, они привыкнутъ нечувствительно противиться своимъ страстямъ, и весьма во всемъ себя умѣренно.

Задоръ въ игрѣ, началомъ имѣетъ самолюбіе, корысть и гнѣвъ; изъ сего разсудите, сколь трудно оной умѣрить. Я увѣренъ, что гораздо легче для нѣкоторыхъ людей никогда не играть, нежели играть безъ пристрастія. И такъ убѣгайте со всѣмъ игры; одно ли вѣрное лѣкарство противъ страсти, которая всегда нарушаетъ спокойство души, здоровья, и которое часто бываетъ печальными слѣдствіями имѣнія, жизни и чести. Страхъ еще есть изъ числа сихъ страстей, которыя отъ насъ со всѣмъ не зависятъ, но которой однако мы можемъ уменьшить по малу, оставивъ нѣкоторыя простанародныя предразсужденія, и разсуждая по времени съ холодностію, о нѣкоторыхъ предмѣтахъ, которые насъ пугаютъ, когда въ другъ покажутся. Весьма вредно пугать дѣтей, хотябъ было то въ намѣреніи, чтобъ здѣлать умными. Волки, воры, прохожіе, колдуны и чортъ суть весьма худыя средства, чтобъ уговорить

 мла-

младенца, которой плачетъ. Кромѣ жестокихъ дѣйствїй, которыя отъ того произойти могутъ, влагается въ него духъ лжи и слабости; два великїе порока.

Честолюбїе и скупость требуютъ великаго попеченїя и заботы, и безпокоятъ душу и здравїе, льстивая надежда первая изъ сихъ страстей стоитъ ли тѣхъ трудовъ и бѣдствїй, въ какїя она ввергаетъ? плоды другой могутъ ли равняться съ подлостїю и безславїемъ, которыми они покрываютъ наперстниковъ? умной человѣкъ, среди изобилїя и чести, меньше печется о достиженїи высоты и о собиранїи большаго, сколько пользоваться и дѣлать благополучными: полагая свое блаженство въ тишинѣ и веселости, дщери чистой души, находитъ, и дѣйствительно достоинъ вкушать долгое время прїятности.

Хорошо примѣчать, чтобъ ни когда ни ложиться ни садиться за столъ, когда одержимъ, какою сильною страстїю варенїе будетъ худо, и сонъ будетъ не здоровой и неспокойной. Гораздо лучше дать успокоиться зыблющимся чувствамъ. Наконецъ, главное лѣкарство противъ чрезвычайныхъ страстей, стараться заблаговремянно содержать ихъ въ надлежащихъ предѣлахъ. Хотя мало не будетъ про-

тивиться ихъ усиливанью, они скоро сдѣлаются неукротимыми мучителями раздирающими сердце, разрушающими здравїе, и заставляющими жалостно погибать свою жертву. Разъ достигнувъ нѣкотораго племени, они не слушаютъ больше ни гласа ни разсудка, ни самаго закона, одна смерть ихъ цѣль; какое лѣкарство.

Въ прочемъ сколь бы сурово ни казалось сїе нравоученїе, не надлѣжитъ въ томъ обманиваться, я не осуждаю кромѣ излишества и злоупотребленїя страстей: требовать не возможнаго, хотѣть человѣка обратить въ ничто. Ихъ корень входитъ естественно въ нашъ составъ: безъ страстей я вижу въ человѣкѣ нѣкакую самодвижную машину; или лучше сказать статую.

Страсти удержанныя въ потребной умѣренности, есть источникъ добродѣтелей; самая добродѣтель поставленная между двумя противными страстями, не что иное какъ чувство, то есть видъ страсти, которая насъ влечетъ къ снисканїю блага. Въ пути премудрости, безстрастїе насъ останавливаетъ рѣзвость насъ отдаляетъ, одна живность заставляетъ простирать путь свой: безъ сего дѣйствїя, безъ сей ревности, я не знаю добродѣтели; она дѣлаетъ государя добрымъ,

рымъ, подданнаго вѣрнымъ, гражданина ревностнымъ, отца горячимъ, сына почтительнымъ, христианина просвѣщеннымъ и покорнымъ: безъ сего начала все слабѣетъ въ правительствѣ, въ фамилияхъ, въ церквѣ. Надобно чтобъ часто любiе было хорошо установлено когда хочешь быть добродѣтеленъ, равно когда хочешь быть храбръ и знающъ.

Страсти умѣренныя, каковы радость, надежда, веселость, живность и любовь, (когда нѣтъ чрезвычайности) полезны для здоровья; онѣ ускоряютъ обращенiе мокротъ, даютъ бодрость чувственнымъ жиламъ, умножаютъ паровъ исхожденiе, облегчаютъ варенiе. Какая глупость хотѣть ихъ уничтожить?

Вообще, женской полъ имѣетъ страсти живяе нежели мужской; предразсужденiя и воспитанiе обыкновенно умѣряютъ ихъ свирѣпство, но дочего тѣ, которые свергли съ себя иго благопристойности, дочего не доводятъ своего плутовства? Не имѣетъ ли парижъ своихъ мессалинянъ и лаиковъ?

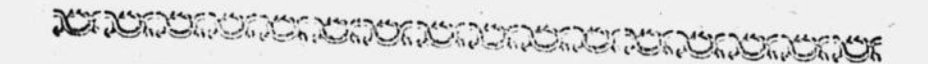
Давно спорятъ о вопросѣ; какое полезнѣе имѣть сердце, чувствительное или безстрастное? безстрастiе насъ дѣлаемъ неспособными вкушать прiятности дружества и любви, и отвѣтствовать ихъ

ихъ подобострастнымъ попеченiямъ; безконечны о собственной нашей пользѣ, какъ можемъ мы стараться о пользѣ другихъ? Душа и чувства человѣка безпристрастнаго остается въ покоѣ, въ которомъ многiе ищутъ и полагаютъ благополучiе. Чувствительность напротивъ того насъ дѣлаетъ способными къ принятiю малѣйшихъ побужденiй; все насъ поражаетъ съ живностiю. Мы не довольно не мучимся своими нещастiями, мы раздѣляемъ еще труды другихъ, которые съ нами связаны союзомъ крови и дружества. Душа наша почти всегда внѣ себя, и наши чувства разгоряченныя приводятъ насъ въ непрерывное дѣйствiе, что многiе почитаютъ за совершенное злощастiе.

Человѣкъ безъ чувствительности незнаетъ увеселенiй; забавы дружества и любви не имѣютъ ни чего довольно забавнаго ни довольно прелестнаго, чтобъ его тронуть: подобенъ самодвижущейся машинѣ, едва онъ имѣетъ нужное и чувства. Человѣкъ чувствительной на противъ того дѣлаетъ себѣ удовольствiе изъ ничего, все его увеселяетъ, вездѣ ему упражненiе; кровь и дружество суть для него священныя и драгоцѣные союзы; какое для него веселiе дѣлить благополучiе случившееся съ тѣми, которыхъ онъ любитъ? Какая радость! — Слѣдовательно одинъ только чув-

чувствительной человѣкъ знаетъ жизнь и ею довольствуется, какъ нечувственной исчезаетъ среди тѣней скоропостижною мертію. Запросъ не рѣшенъ ли?

Пользоваться выгодами и увеселеніями жизни, не трудяся много оныхъ искать, управлять, послѣдуя разуму движеніями естества, жертвовать благопріятіями, чести и счастія забавамъ вольности, и посвящать свою вольность одному чистому дружеству: то человѣческое блаженство.



ГЛАВА X.

О бѣдствіяхъ, въ которыя ввергаютъ себя употребляющія лѣкарства безъ нужды.

Никогда существо неразсуднѣе и отважнѣе человѣка: боленъ ли онъ? Отвергаетъ лѣкарства ему предлагаемыя: здоровъ ли? за удовольствіе себѣ почитаетъ оныя употреблять всякаго рода, какое несогласіе? Тщетно будешь ему представлять, что онъ щого можно здѣлаться больнымъ, дѣйствительно чтобъ брать безъ разбора и безъ нужды, всякаво рода коренья; онъ не слушаетъ ни раз-

разсудка ни опыта; часто лѣкарства обманщиковъ употребляетъ съ большею жадностію, не думая что сей практикъ, которому онъ ввѣряетъ свою голову, можетъ быть есть представленной въ баснѣ сапожникъ, которому не за долго отказали въ обувальникѣ.

Вообще, онъ всегда глупъ, есть ли здоровой употребляетъ хотя малыя лѣкарства, сколько народу пропало, и пропадаетъ еще всякой день не доживъ вѣку, отъ проносцаго, или пусканія крови для предосторожности?

Я хотѣлъ бы знать, какая была причина людямъ принимать лѣкарство безъ нужды, и такъ сказать съ стороны удовольствія? Для моды ли? Сіе смѣшно Отъ привычки ли? Сіе вредно. Въ намѣреніи ли предупредить болѣзни? Но нѣтъ ли легчайшихъ средствъ, умнѣйшихъ и дѣйствительнѣйшихъ, какъ воздержаніе, трудъ, и пр.

По истиннѣ, не глупость ли была бы, имѣя желудокъ наполненной пищею, ѣсть и пить для будущаго Гомеду или жажды! Меньше ли великая или нестоль вредная, чтобъ здоровому велѣть себя лѣчить для избѣжанія болѣзней, которыхъ нѣтъ? Убѣгайте докторовъ и лѣкарствъ, говорилъ славный Гофманъ, симъ глупцамъ

цамъ, естьли вамъ надобно ваше здоровье. Отецъ и начальникъ медицыны, Ипократъ самъ не преставалъ повторять, (отд: 11. афор. 36 и 37) что люди когда здоровые принимаютъ лѣкарства, дѣлаютъ себя больными. Самопроизвольные слѣпые узнаютъ наконецъ цѣну неоцѣненнаго здоровья, непотерявъ онаго своимъ безумїемъ.

Я увѣренъ, чтобъ мы неимѣли нужды для поправленїя безпорядковъ случающихся въ нашемъ здоровьѣ, въ такомъ ужасномъ множествѣ лѣкарствъ, которые естество и наука силятся въ запуски предписать, ежели бы мы жили съ большимъ воздержанїемъ и умѣренностїю. Станемъ употреблять только простыя кушанья, просто изготовленныя, сходствующїя съ нашимъ сложенїемъ, и намъ нѣчего будетъ бояться худыхъ варенїй и ихъ плачевныхъ слѣдствїй.

Мы уже имѣли много кушаньевъ горячихъ и нездоровыхъ и приправъ высокихъ, какъ половина шара вновь изобрѣтеннаго представила намъ, въ своихъ ароматахъ и пряностяхъ, чемъ усладить вкусъ, возбудить желанїе, и оживить жадность. Каково сїе завоеванїе новаго свѣта въ очахъ философа? Осыпая насъ суетнымъ своимъ богатствомъ, какъ золотомъ и каменьями, онъ насъ принудилъ потерять вкусъ изъ подлиннымъ, земле-

дѣль-

дѣльство, трудъ, воздержанїе, и напустилъ на Европу скудость, подъ видомъ роскоши и изобилїя. Естьли мы должны нѣкоторыми видами неизвѣстными отцамъ нашимъ, какъ хинхина, сальсепарель, еконъ, гаїанъ и пр. Сколь мы многими жестокими болѣзнями неизвѣстными нашимъ предкамъ купили сїи слабыя благодѣянїя! Разсуждая о завоеванїи Америки и пространныхъ ея острововъ, должно признаться, что сїи дикїе столь жестоко гонимые, Европейцами, чтобъ похитить ихъ богатство, котораго они не знали, или которое они презирали, не довольное ли получили отмщенїе, ихъ золото не къ иному такъ сказать служило, какъ здѣлать новую коробочьку, въ тысячу разъ вреднѣйшую для нашего королевства и многихъ сосѣдей нашихъ, той которую баснословїе выдумало въ рукахъ прехитрой Пандоры. По открытїи сей послѣдней, гдѣ осталась надежда?

Но въ чужей землѣ сокровенны истинные богатства, самая здоровая пища, и самыя дѣйствительныя лѣкарства они въ нашей землѣ: будемъ трудолюбивы земледѣльцы, умѣренны, мы почти не имѣемъ нужды въ произрастѣнїяхъ отдаленныхъ странъ, часто противныхъ нашему сложенїю.

Естеству, скажемъ лучше промыслу, котораго пути безъ конечно выше нашего умствованїя

и пустыхъ предосторожностей, угодно было обогатить всякоемѣсто и всякой округъ пищею сходствующею съ сложенїемъ народа оныя населяющаго и лѣкарствами соотвѣтствующими безпорядкамъ, какїя могутъ случиться въ здравїи, отъ чего удивительная разность травъ: прохладительные плоды столь общїя въ жаркихъ земляхъ: сїи безпримѣсные столь изобилующїе въ нѣкоторыхъ округахъ, и потребные къ излѣченїю болѣзней въ оныхъ весьма частыхъ. Для чего мы не совѣтуемся съ сею болѣзнїю матерью, которая открываетъ свою грудь человѣку довольному и трудолюбивому? Скотъ предводимой началомъ устремляющимъ единственно къ соблюденїю здравїя, подаетъ намъ повседневно наставленїя могущїя заставить ложную нѣжность и обьяденїе краснѣть, ежели пороки стыдъ имѣть могутъ. Всякой видъ животныхъ знаетъ пищу ему приличную, и не употребляетъ ея сверхъ нужды, счастливѣе человѣка, скотъ не обманывается въ выборѣ травъ, отъ которыхъ онъ получаетъ дѣйствительную помощь противъ случающихся безпорядковъ. Хворая сабака пущеная въ садъ или полѣ, бѣжитъ чтобъ пасть chiendent, тожъ и о прочихъ животныхъ.

Я примѣтилъ также что одинъ дворовой скотъ подверженъ болѣзнямъ, особливо тѣмъ, которыя суть плоды обжорства

ства; которой живетъ по волѣ, въ поляхъ, лѣсахъ и на воздухѣ, здоровы и крѣпки, и не знаютъ другихъ болѣзней кромѣ конца ихъ старости. Наука лѣчить лошадей, составляетъ главную часть искуства коновала. Арабскїя лошади, прежде нежели будутъ объѣзжены, и дикїе, требуютъ ли коновала и аптеки? Лишая скотъ самой лучшей пастьбы, вольности, мы имъ сообщаемъ нашу лѣность и обжирство, и что за тѣмъ слѣдуетъ; какое награжденїе за службу и выгоды которые они намъ приносятъ? Кажется что человѣкъ напускаетъ безпорядокъ и тлѣнїе на все то, что его окружаетъ.

Нѣжность и приправа въ кушаньѣ были всегда источниками большей части болѣзней, безпокоящихъ человѣчество. Сравнимъ Римлянъ съ Римлянами, естьли послѣднїе осмѣлятся нести сїе славное и почтенное имя, какое воздержанїе, какая простота, и въ тожъ время какїя тѣлесныя силы, какое великодушїе первыхъ республиканцовъ! между тѣмъ не было въ Римѣ, какъ мы уже то примѣтили, ни одного лѣкаря въ первые 5ть вѣковъ послѣ основанїя, ибо не знали болѣзней когда жили умѣренно. Съ другой стороны, какое испытанїе и мотовство послѣднихъ! Сколько болѣзней физическихъ и нравственныхъ вошло въ Римъ съ богами и богатствами Азїатскими! Та-

Тацитъ, Плутархъ, Аппанъ, Веллей Патеркулъ, Плиній, Сенека, Гораціи и Ювеналъ показываютъ намъ, съ какою жадностію сіи гордые победители, принимая и въ свои обычаи и въ столъ нѣжность и хитрость побѣжденныхъ, пороки которые по нуждѣ приводя въ ослабленіе и храбрость и сложеніе, приготовляютъ сами себѣ цѣпи въ своемъ отечествѣ. Сіе было не въ сіи несчастные времена несогласія и бунтовъ, когда прельщало хорошее кушанье, было рѣдкость и дороговизна которую полагали тому цѣну. Здорово ли оно будетъ или нѣтъ, толькобъ было новое. Въ чести а наипаче чужестранное, оно было, лучшее, сладчайшее, небесное, одного богатства ужасной нѣжности и стола Лукуллова (*) довольно что дать намъ

(*) Лукуллъ [Люцій Люцилій] полководецъ Римской, былъ славенъ своимъ краснорѣчіемъ, своими побѣдами и своимъ богатствомъ. Онъ былъ консулскаго рода. Правивши Африкою, въ Преторскомъ достоинствѣ, онъ здѣлался Консуломъ, и побѣдилъ Митридата Царя Понтійскаго, и своего зятя Тиграна, Царя Арменіи, въ 72 году до Рождества Христова. Возвратясь въ Римъ весьма великолѣпной торжественной вѣздъ, и жилъ съ роскошью и великолѣпіемъ, которому небыло еще въ

намъ понятіе о скорой перемѣнѣ въ нравахъ сего народа, которой видѣлъ паденіе своей славы и своей пространной имперіи, съ простотою своихъ основателей.

Въ прочемъ престанемъ упрѣкать нынѣшнихъ Римлянъ, ихъ слабостію и униженіемъ. Завоеваніе новаго свѣта не толи для нѣкоторой части Европы, а особливо Франціи, что Азіи для Рима! не имѣемъ ли мы своихъ Лукулловъ, своихъ Краковъ (*), своихъ Вер-

Р ровъ,

Римѣ примѣра, и которой затмилъ блескъ Царей Перскихъ. Расходъ его стола установленъ былъ по столовой залѣ Аполлоновой, которая была самая великолѣпная, оной доходилъ почти до сорока тысячь ливровъ нашей монеты. Онъ первой употреблялъ при столѣ своемъ Европейскія вишни, привезши прививки изъ Понта. Мы можетъ быть не знаемъ, кто первой привезъ ананасы во Францію; но мы знаемъ, что самые лучшіе ѣдять ни Государи ни люди Консульскаго рода, то есть знатные.

(*) Кракъ [м. Луциній], Консулъ Римской и Тріумвиръ, былъ славенъ своею скупостію, богатствомъ и несчастіями. Онъ началъ обогащаться отъ торговли невольниками. Потомъ онъ собралъ

столь великое богатство, что онъ сдѣлалъ публичной столъ для Римскаго народа. При концѣ стола онъ далъ на каждаго гражданина столько ржи, чтобъ стало ѣсть на три мѣсяца. Онъ удостоилъ чести не большаго тріумфа, по разбитіи въ 71 году до Рождества Христова, невольниковъ предводительствуемыхъ Спартакомъ, наконецъ онъ былъ Преторомъ, Консуломъ съ Помпеемъ, и Троумвиромъ съ Кесаремъ и Помпеемъ, содружившись крѣпко съ Кесаремъ пошелъ онъ въ Сирію, ограбилъ Ерусалимовъ храмъ и похитилъ, не смотря на обѣщанія данныя главному жрецу Елсавару, и остатокъ славнаго слитка Аравитской мѣди, вѣсомъ около семи сотъ пятидесяти ливръ, всѣ священные сосуды и драгоцѣннѣйшія украшенія. Среди сихъ безчисленныхъ богатствъ, ненасытимъ сребролюбіемъ, обьявилъ онъ войну Спартянамъ; но по разбитіи его арміи, убитъ близъ Сеннаки, Месопотамскаго города, отъ основанія Рима въ 701 году, а въ 53 году до Рождества Христова, голова его пренесена въ Родосъ, къ Царю Спартскому, которой велѣлъ ему растопя залить горло золотомъ, чтобъ говоря, сожженъ онъ былъ тѣмъ металломъ, котораго желаніе довело его до такихъ беззаконій. Сіе было мщеніе Мексиканцовъ и Перуанцовъ Гишпанцамъ въ 16 вѣкѣ; они клали на

ровъ (*), которыхъ столы представляютъ въ одно время все то, что разныя времена года и чужестранныя земли имѣютъ самаго нѣжнаго и рѣдкаго; до того что затмѣвало царское великолѣпіе? . . . Не

всѣхъ тѣхъ, которыхъ только могли поймать и лили въ ротъ растопленное золото, говоря: насытитесь симъ золотомъ, которое вы пришли у насъ похищать.

(*) Верръ [к. Луцiній], правилъ должность Претора въ Сициліи со всякою неправдою и насилками, обвиненъ былъ Сициліанцами въ взяткахъ, отъ созданія Рима въ 682 году, а до Рождества Христова 82 году, въ семъ случаѣ говорилъ Цицеронъ противъ его сіи славныя рѣчи, извѣстныя подъ именемъ Верра; онъ самъ пошелъ въ ссылку не дидидаясь осужденія, и соблюлъ великое богатство, не смотря на все то, что издержалъ на подарки и великолѣпія своего стола, чтобъ склонить людей на свою сторону. Цицеронъ играя его именемъ укорялъ его, что онъ помелъ Сицилію. Сколь многимъ въ наши времена приличествовалъ бы сей выговоръ? Сколько такихъ въ сихъ мѣстахъ въ нашихъ провинціяхъ и войскахъ, видимъ мы своими глазами съ пышностію, и неблагопристойностію, плоды ихъ зборовъ и обмановъ?

видимъ ли мы простыхъ людей? . . . Но оставимъ сїе сравненїе.

Пускай древность выхваляетъ сколько хочетъ роскошь и хитрость народовъ самыхъ богатыхъ, или вздыхаетъ отъ пустой нѣжности, никогда не было больше искуства въ ихъ приправахъ: никогда не было больше откровенїй въ составленїи напитковъ. Нѣжность и обжирство истощаютъ всѣ науки, и налагаютъ подать на провинцїи, и чужестранные земли, для своего удовольствїя. Нынѣ предки наши узналибъ ли самые простыя кушанья, обремененныя пряностями, ароматами, и поваплѣныя жижею, соки и студени, и пр. Между тѣмъ наши простяки Галлы, отъ которыхъ происходить еще щитаемъ мы за честь, жили здоровы и сильны въ воздержанїи. Извѣстно что врачебная наука введена во Францїю по довольномъ времени послѣ третьяго поколѣнїя нашихъ Царей, около 1150, подъ Людвигомъ VII. И такъ, чтобъ одолѣть упорность болѣзней угнѣтающихъ жертвы объяденїя, врачебная наука принуждена ли была вооружаться самыми сильными лѣкарствами. Удивительно ли, что болѣзни нынѣ дѣйствительно столь трудны для излѣченїя?

Пища, которую вообще употребляютъ на хорошихъ столахъ, и приправы какїя въ

въ оную кладутъ, особливо которые приходятъ изъ теплыхъ мѣстъ, весьма обременены, острыми солями, духами лѣтучими и нездоровыми маслами, чтобъ не зажечь мокротъ и неиссушить твердыхъ тѣлъ: и такъ необходимость требуетъ употреблять иностранные коренья, химическїя приготовленїя, минераллы, металлы, желѣзо и огонь, то есть лѣкарства часто столь же жестокїя и опасныя, какъ и самыя болѣзни, для отвращенїя такихъ заразъ: обыкновенно противуполагаютъ дѣйствїю яда, ядъ крѣпчайщей.

Сїе изображенїе безъ сомнѣнїя наводитъ ужасъ; но станемъ употреблять одну здоровую пищу, и сходную съ нашимъ сложенїемъ, изготовленную естественнымъ образомъ, и намъ не будетъ нужды, для возвращенїя согласїя въ нашемъ составѣ, есть ли отъ какой внѣшной причины произойдетъ неразстройность, кромѣ слабыхъ лѣкарствъ изъ простыхъ травъ нашей земли. Что я говорю? Живучи съ умѣренностїю и воздержанїемъ, рѣдко случается, чтобъ намъ нужда была прибѣгать къ медицинѣ: умно ли прїучать себя къ употребленїю лѣкарствъ, когда пользуемся совершеннымъ здоровьемъ? Однако сїя глупость въ наши времена столь обыкновенна, что не можно оной вывести. Но откуда происходитъ, еще разъ повторяю, сей поврежденной вкусъ

вкусъ въ лѣкарствахъ, когда въ нихъ нужды не имѣемъ? Тому, естьли не обманываюсь, три причины: представятъ себѣ что боленъ такимъ дѣлается, и наконецъ боится чтобъ не быть больнымъ дѣйствительно.

1. Изъ всѣхъ болѣзней, болѣзни отъ воображенія самыя трудныя для излѣченія. Лѣкарства изрядно дѣйствуютъ въ матеріи, но что могутъ онѣ въ душѣ? Въ случаѣ зараженнаго воображенія, сколь жалокъ больной и докторъ! Естьли можно надѣяться какой помощи, то безъ сомнѣнія отъ тѣхъ правилъ и средствъ, которые предложены нами въ прошедшей главѣ, оныхъ ожидать надлежитъ; и такъ читателя къ оной отсылаемъ.

2. Мнимыя и модныя болѣзни, не суть болѣзни, какъ пороки духа и великой смѣхъ. Сіи припадки, въ которыхъ не можно дать отчету, сіи болѣзни, которыхъ весьма трудно опредѣлить мѣсто. Сіи пары столь легкія и столь общія въ наши времена составляютъ нѣкоторой видъ состоянія для женщинъ нѣкотораго званія: сіе весьма часто наполняетъ пустоту между разогнаніемъ прелести и заведеніемъ благочестія: часто такъ же сіе соединяется весьма удивительнымъ образомъ со всѣми другими состояніями, и служитъ иногда прикрытіемъ

вѣтренности, также и хитростей, которыхъ бы надлежало стыдиться. Какое прибѣжище, какъ самопроизвольная болѣзнь для хорошей женщины прелестницы, похотливой, щеголихи, вѣтреной или набожной! Сіе также нѣкоторой родъ упражненія и забавы для посудливой женщины: доктора имѣютъ обыкновеннаго его лѣкарства по желанію: жалуются на болѣзни бывшія; разговариваютъ о ожидаемыхъ! Сіе всегда нѣкоторое упражненіе времени для человѣка, которой ни очемъ не думаетъ, и которой ничего не дѣлаетъ. Въ прочемъ не до однихъ только нѣкоторыхъ женщинъ простирается сей смѣхъ: сколько приятностей дней нашихъ не заслуживаютъ ли сего участія?

Но сей смѣхъ, одно лѣкарство противъ такой заразы, можетъ ли довольно на поправленіе онаго? Надлежитъ ли представлять имъ, что привычка лѣчиться безъ нужды, портитъ нечувствительно сложеніе, производитъ дѣйствительно настоящія болѣзни, часто весьма трудныя для излѣченія? Воистинну заслуживаютъ ли они чтобъ говорить имъ съ разсужденіемъ?

3. Всеобщая глупость людей, которые дѣлаютъ всѣ роды лѣкарствъ не боясь занемочь. Не такъ, легко какъ себѣ представляютъ заставить ихъ перемѣнить

мѣнить свой обычай, понеже они утверждаются на ложномъ разумѣ и всеобщемъ употребленіи дней нашихъ.

Прежде вступленія въ нѣкоторыя подробности о сей матеріи, потребно знать вообще, что кромѣ нужнаго случая, лѣкарства приводятъ въ безпорядокъ жизненную економію, приводятъ мокроты въ движеніе понуждаютъ ихъ входить въ кровь, такъ какъ желчь, слабятъ желудокъ, мѣшаютъ обращенію и исхожденію паровъ, и перемѣняютъ сложеніе.

О кровопусканіи въ предосторожность.

Пусканіе крови есть лѣкарство самое употребительное, и у людей которые не больны. Когда здѣлается тягость въ головѣ, члены ослабѣютъ, и нѣкоторой видъ безпокойства во всемъ тѣлѣ: тотъ часъ надобно пустить кровь: скажутъ, много крови, и нѣтъ другаго способа чтобъ облегчить сосуды и возстановить умалившееся обращеніе; разсмотримъ сіе разсужденіе и поведеніе, такъ ли надежны какъ думаютъ.

Заставляютъ себѣ пускать кровь, ибо думаютъ что оной весьма много, или что весьма огустѣвшая кровь не такъ легко пребирается въ сосудахъ. Я добровольно признаюсь, что есть ли помѣша-

тельство, которое останавливаетъ обращеніе, происходило только отъ наполненія большихъ жилъ, дѣйствіе кровопусканія былобы столькожъ потребно сколько здорово, но сіи сосуды обыкновенно бываютъ не весьма полны, развѣ что крайности жилокъ тонкихъ біющихся и простыхъ жилъ заложены будутъ частыми грубыми крови наполненной липкими мокротами, и такъ очищая оныя чрезъ кровопусканіе, не отнимаютъ препятствія: еще больше, когда кровь оставшаяся въ большихъ сосудахъ, послѣ своего пусканія оной, не будетъ имѣть столько силы, чтобъ разорвать сіи препятствія, вмѣсто того чтобъ помочь безпокойству, умножаютъ оное нечувствительно. Сія иногда бываемая хворость, приходитъ вообще не столько отъ излишества крови, какъ ея худыхъ качествъ, то есть отъ крови клейкихъ соковъ, необходимаго дѣйствія худаго варенія, отъ лѣности и отъ недостатка тѣлообращенія: но не поправляется сія порча кровопусканіемъ, и доказано правилами гидравлики, что, когда выпускаешь изъ какого сосуда жидкое тѣло составленное изъ грубыхъ и тонкихъ частей, то напередъ изходятъ тонкія и въ большемъ количествѣ: слѣдовательно сіе будетъ не самая клейкая часть крови, которая выдетъ оной пусканіемъ; но самая жидкая и самая тонкая. Сія правда по-

 лу

лучитъ еще новой степень свѣта, естьли разсудишь, что въ предложенномъ случаѣ, части самыя грубыя крови находятся въ концахъ жилочекъ бьющихся или простыхъ жилъ, изъ которыхъ они не могутъ возвратиться въ короткое время, на которое жила отворяется, чтобъ выттти и отнять запоны препятствующія обращенію: и такъ кровопущаніе уменьшитъ толь частей самихъ тонкихъ крови, частей которыхъ тонкость, жидкость и упругость надобны бы были для разведенія частей клейкихъ, и чтобъ принудить ихъ итти путемъ обращенія. Чтожъ потомъ? Сія пустота учиненная пусканіемъ крови, вдругъ наполняется густыми мокротами, и кашкою худо свареною, которою отягощенъ желудокъ, такъ что въ короткое время, отъ простой полноты удобно расходящейся посредствами отъ насъ предложенными, не безъ удивленія видимъ заражающіяся гніючія болѣзни и часто смертельныя.

Безпокойство, которое васъ тревожитъ, происходитъ, или отъ того, вы много ѣли, и что худо варится, или мало имѣли тѣлообращенія: перемѣните порядокъ жизни, и въ короткое время изчезнетъ предметъ вашего страха. Ѣжьте меньше и вы нечувствительно уменьшите густоту крови: вмѣсто того что кровопусканіе дѣйствуя вдругъ причиняетъ

етъ скорое обращеніе, часто могущее произвесть вредныя въ тѣлѣ слѣдствіи.

Пѣйте больше воды, нежели вина и симъ легкимъ способомъ вы обмоете вашу кровь. Вы ее разведете, и возвратите природную жидкость.

Пристойное тѣлообращеніе не мало способствовать будетъ ускоренію движенія жидкихъ тѣлъ, движенія могущаго выгнать изъ тѣла, чрезъ исхожденіе паровъ, части липкія крови закладывающія дорогу обращенія; можно такъ же доставить себѣ часть пользы тѣлообращенія отъ тренія сухой фланели, передъ огнемъ, какъ мы говорили въ главѣ о испражненіяхъ.

Какъ бы ни разуменъ былъ сей порядокъ, можетъ ли онъ удовольствовать обьяденіе, которое почитаетъ тѣ дни пропавшимъ временемъ, въ которое оно не насытитъ своей жадности? гораздо короче велѣть выпустить нѣсколько фунтовъ крови, чтобъ себя подвергнуть на нѣсколько времени уставу и воздержанію.

Вообще кровопусканіе безъ нужды и предуготовленіе уменьшаетъ начало жизни, ослабляетъ сложеніе, мѣшаетъ варенію, великимъ потеряніемъ силъ отъ того происходящимъ, и слѣдовательно можетъ причинить много болѣзней; и

такъ

такъ, которые имѣютъ обычай пускать кровь въ положенное время, или опасаясь какого приключенія или отъ одной привычки, гораздо лучше здѣлаютъ, когда покорятся строгому уставу, нежели прибѣгнуть къ лѣкарству, которое, уменьшая на время величину крови, не перемѣняетъ ея худыхъ качествъ.

Между тѣмъ я увѣдомляю тѣхъ, которые съ давнаго времени къ тому привыкли, вдругъ отъ того не отставать; они должны въ томъ поступать осторожно, и отдалять по малу сіе пусканіе крови. По истиннѣ съ довольнымъ продолженіемъ времени и осторожностію, можно заставить соки слѣдовать своему природному пути, когда имъ открыта другая дорога.

Не можно повѣрить, сколь опасно пускать кровь не приготовя себя къ тому воздержаніемъ, наипаче кто много ѣстъ, желудокъ обремененной пищею останавливаетъ вдругъ свою работу во время пусканія крови; что дѣлаетъ тяжелые обмороки, и часто смертельныя сонныя болѣзни. Во истинну весьма худая наука подвергнуть себя смерти для предосторожности.

Когда человѣкъ занеможетъ вышедъ изъ застола, бѣгутъ къ доктору и лѣкарю

карю; ихъ находятъ довольно незнающихъ, особливо въ послѣднемъ родѣ, чтобъ разобрать приключеніе удара отъ крови, родимца, и слѣдовательно для пусканья крови по разсужденію, обыкновенно на удачу; что однако по часту бываетъ не что иное, какъ невареніе. Ахъ гдѣ докторъ Санградо? (*) егобъ одной воды довольно, или по большей части не большаго проноснаго, между тѣмъ какъ человѣкъ умираетъ отъ пусканія крови.

Я примѣтилъ вообще, что нѣтъ народа жаднѣе до лѣкарствъ какъ Французъ, и которой бы легче давался въ обманъ. Природное его легкомысліе, источникъ сихъ пороковъ, и самаго смѣху, заставляетъ его бѣгать за новостями: все для него мода, даже до болѣзней и лѣкарствъ. Изъ всѣхъ народовъ свѣта, на примѣръ, больше Европейцы, а въ Европѣ больше Французы сіе дѣйствіе имѣютъ въ употребленіи.

Древніе крови не пускивали или весьма рѣдко. Китайцы никогда не пускаютъ

(*) Докторъ, которой не предписывалъ другихъ лѣкарствъ, кромѣ воды. Похожденіи Жилблаза де Сантиланы, господина ле Сажа.

ютъ. Занеможетъ ли онъ? онъ постится. Северные Американцы и не знаютъ кровопусканія. Когда они занемогутъ, они идутъ въ бани, дышать и потѣть довольно, до нѣкотораго степени, и потомъ вдругъ бѣгутъ въ рѣку купаться, не опредѣляя времени. Увѣряютъ что рѣчная лошадь, которую называютъ Гиппотамъ, открыла людямъ кровопусканіе. Когда сіе животное имѣетъ много крови, оно чешется объ острой тростникъ, и такъ отворяетъ себѣ жилу; чтобъ ее затворить, оно ложится и валяется въ болотѣ. Вотъ одинъ изъ первыхъ докторовъ рода человѣческаго.

О лѣкарствахъ въ предосторожность.

Не смотря на природное отвращеніе, которое должно имѣть къ приниманію лѣчебныхъ составовъ, мы видимъ всякой день людей здоровыхъ, принимающихъ слабительное для предосторожности. Хотя мало имѣютъ подозрѣніе о полнотѣ желудка, надобно слабительное, не разсуждая о опустошеніяхъ слѣдующихъ надобьевъ, кислыхъ и масленыхъ, которые берутся въ составленіе онаго, дѣлаютъ въ сей внутренности.

Лѣкарство для желудка, и для лучшаго, есть принужденная сырость могу-

щая

щая его утрудить и обезсилить, принятое не во время и не приготовясь: оно можетъ привесть его въ безпорядокъ на долгое время и причинить обманчивое вареніе, котораго слѣдствія часто бываютъ великой важности.

Всякое лѣкарство безъ нужды, приводитъ въ безпорядокъ жизненную економію, а особливо нечувствительное паровъ исхожденіе, самое крѣпкое и самое дѣйствительное проносное; требуется время чтобъ возстановить помѣшанной порядокъ отъ лѣкарства принятаго безъ разсудка; часто также случается, что соки приведенныя въ движеніе скисаются, и причиняютъ дѣйствительныя и смертельныя болѣзни.

Гораздо простѣе, сроднѣе и разумнѣе, когда почувствуешь обремененіе желудка пищею или мокротами, взяться за воздержаніе, не употреблять пищи, кромѣ легкой и разжижающей, пить воду, и дѣлать пристойное тѣлообращеніе. Симъ способомъ нападаютъ въ своемъ началѣ на корень зла, вмѣсто того чтобъ открывать оной чистительными. Принимать лѣкарство, также для предосторожности, есть дѣло ничего не значущее; безспорно; и такъ всегда весьма великая погрѣшность въ оное вдаваться не спросясь напередъ искуснаго лѣкаря, ко-

торой

торой бы зналъ сложенія человѣки; но какъ обыкновенно принимаютъ слабительное по прихоти, то весьма остерегаются требовать совѣта отъ умнаго человѣка, которой бы поспорилъ противъ нашей вѣтренности; чтожъ бываетъ? Принимаютъ лѣкарство не приготовя себя чрезъ исправное воздержаніе, чрезъ разбивающія прохладительныя и пр. и дѣлаются дѣйствительно больными, желая избѣгнуть быть такими.

Что въономъ еть особливаго, то что сіи самые люди, которые хотятъ быть сами собственными своими докторами, чтобъ не совѣтоваться съ просвѣщенными людьми, берутъ безъ разбора и безъ изслѣдованія здобы отъ самыхъ подлыхъ обманщиковъ, и всѣ простонародныя предписанія, не смотря на опытъ, которой всякой день переселяетъ во гробы глупости противъ ихъ дѣйствія. Всякъ выхваляетъ свою королевскую ячную воду, свои курительныя свѣчки, свои существенныя воды, свои пилюли, свои жезненныя зерна, свою отмѣнную соль, и пр. и всѣ находятъ дураковъ довольно слабыхъ, для покупки дорогою цѣною лѣкарствы, всегда неизвѣстныя и весьма часто вредныя. Утверждаютъ свою довѣренность на удивительныхъ дѣйствіяхъ сихъ здобъ въ тѣхъ людяхъ, которыхъ называютъ и которые бы поспорили противъ похвалы, естьлибъ тутъ

тутъ были. Положить также, чтобъ сіи таинственныя роды производили хорошія дѣйствія въ какомъ нибудь неизвѣстномъ, однако неменьше глупо оное употреблять, ибо по совѣсти извѣстно, что не всякаго одно сложеніе и одно расположеніе съ тѣмъ человѣкомъ, которому отъ того стало хорошо; сложеніе человѣческое столь различно одно отъ другаго, что онъ не можетъ имѣть общаго лѣкарства.

Надлежитъ разобрать гораздо лучше Емпириковъ, чтобъ имѣть понятіе о насмѣшничествѣ сего рода вредныхъ несекомыхъ. Я удивился, сошедшись, нѣсколько тому лѣтъ, у одного больнаго мнѣ знакомаго одного человѣка, позванью доктора, которой мнѣ показался знакомымъ: на первые учиненные мною ему вопросы, онъ согласился, что мы учились вмѣстѣ, я глѣдѣлъ на него пристально, жавъ плечами, онъ узналъ, что происходитъ въ душѣ моей: онъ вышелъ со мною въ одно время и спрашивалъ меня не удивительно ли мнѣ видѣть его исправляющаго докторскую должность; весьма, отвѣчалъ я ему, и весьма сожалѣю. Расказавши въ кратцѣ, что вышедъ изъ училища, неможно здѣлать больше худа сколько онъ, ему весьма трудно было вступить въ церковной чинъ, и имѣть посредственное поповское мѣсто: и какъ ево священства едва доставало на самое нужное, онъ нашелъ въ запискахъ у одного

го изъ своихъ дядей, которой былъ прежде обманщикомъ, два секрета, которыхъ успѣхи въ нѣкоторыхъ крестьянахъ осмѣлили его пришти искать щастія въ столичномъ городѣ, и чтобъ обманывать больше: онъ сказывалъ, что онъ очень искусенъ въ знаніи помочѣ; что въ шесть мѣсяцовъ онъ собралъ весьма знатную сумму; что на конецъ будучи потревоженъ полиціею, онъ нашелъ покровительство у г. Дюка С*** въ своихъ гоненіяхъ: онъ меня просилъ, чтобъ не отнять у него славы, чего я ему не обѣщалъ; ибо я немогъ и не долженствовалъ того здержать: на противъ того, я ево открылъ въ домѣ, въ которой онъ ходилъ, какъ самаго невѣжу, и самаго несмысленнаго изъ всѣхъ коихъ я зналъ. Вся перемѣна, которую я примѣтилъ въ его духѣ, на что онъ изъ великаго болтуна, сталъ говорить меньше. Дошло до справокъ, и найдено, что онъ уморилъ, двумя своими бѣдными лѣкарствами, безчисленное множество народа. Жалобы наконецъ дошли до Князя Дука, которой ево отъ себя сослалъ, и онъ выгнанъ изъ города, какъ и заслужилъ. Доколѣ полиція будетъ сносить такоежъ множество другихъ?

Рвотные нынѣ въ великой модѣ, Антимонія, запрещенная (*) нѣкогда парламентскихъ указомъ не давалась, покуда не изтребовано отъ магистрата, и

въ

(*) Прежде двѣнатцатаго вѣка, антимонія входила только въ составленія бѣлилъ. Одинъ Нѣмецкой монахъ, называемой Василей Валентинъ, составилъ сей минералъ, и выхвалялъ удивительныя онаго дѣйствія во всѣхъ болѣзняхъ, въ сочиненіи названномъ: торжественная колесница антимоніи. Не смотря на нѣкоторыя успѣхи, которые имѣли сіи приготовленія, употребленіе антимоніи парламентскимъ указомъ запрещено, въ 1566 году, и Беміе докторъ медицины за оной выгнанъ въ 1609 году, за преступленіе сего указа. Безъ сомнѣнія вредныя составленія антимоніи, и худое употребленіе онаго, подали причину оному указу. Однако сіе рвотное принято народною властію въ 1637 и 1650 году, и указъ отмѣненъ 1566 году Факультетъ дозволяетъ антимонію въ своихъ сочиненіяхъ о ядовитыхъ лѣкарствахъ въ 1687 году, на конецъ 29 Марта въ 1668 оной по представленію онаго изданъ отъ парламента указъ позволительной докторамъ оной употреблять. Сказываютъ, что монахъ Валентинъ усмотря чистительную силу составляемой имъ антимоніи клалъ, оную въ кушанье своей братьи, которые всѣ померли, отъ чего и имя антимоніи [противное монахомъ] дано сему металлу.

въ самое начало нынѣшняго вѣка въ концѣ, то есть, когда у онаго уже вся власть отнята. Нынѣ весь свѣтъ оной принимаетъ и вовремя здоровья, и часто по собственному своему предписанію. Правда, что найдено искуство дѣлать его толь пріятнымъ какъ Епикакуана.

Надобно признаться, что въ настоящемъ вѣкѣ, гдѣ дешевизна и лѣность производятъ излишество мокротъ и вязкихъ соковъ, рвотные могутъ быть весьма здоровы въ нѣкоторыхъ случаяхъ, и съ надлежащимъ приготовленіемъ, но не глупо ли принимать, не спросясь, и часто не во время, составъ сильной, которой раздражаетъ желудокъ, дѣлаетъ ломъ въ груди, колеблетъ мозгъ, и которой слѣдовательно столь вреденъ, для нѣкоторыхъ сложеній? причины, для которыхъ антимоній и всѣ рвотныя утруждаютъ грудь, то что оныхъ дѣйствуютъ, по мнѣнію Харака, Турнефора, и пр. больше сведеніемъ мышцъ перепоночныхъ и нижней части чрева, нежели жилъ въ желудкѣ.

Которые охотники до воды и молока, не должны того дѣлать безъ совѣта искускаго доктора и смотря на свое сложеніе. Нѣтъ лѣкарства безъ дѣйствія, не исключая и самыхъ простыхъ и естественныхъ. Я велю имъ еще наблюдать точно предписанныя имъ правилы, какъ въ количествѣ и качествѣ, въ тѣлоудрученіи и во снѣ, и пр. лучше не употреблять ни какихъ лѣкарствъ, нежели здѣлать малѣйшую неосторожность во все время на здоровье опредѣленное.

О клистирахъ въ здоровое время употребляемыхъ.

Клистиръ есть видъ лѣкарства противъ естества. Геродотъ, Галіенъ и Плиній (*) увѣряютъ насъ, что Египтяне начали употреблять оной первые; они взяли то отъ одной птицы называемой Ибисъ, привыкшей дѣлать себѣ клистиръ чтобъ легче испражняться. Новѣйшіе писатели приписываютъ изобрѣтеніе сего, примѣчаніямъ учиненнымъ надъ журавлемъ. Китайцы не знали употребленія клистировъ, пока не спознались съ докторами Макао города, построеннаго Португальцами въ провинціи Кантонъ, не опорочивая ихъ, они ихъ называютъ варварское лѣкарство.

Нѣтъ земли въ Европѣ, гдѣ бы больше употребляли клистиры здоровые какъ въ Франціи, особливо въ столицѣ у людей доброй славы. Сколько людей щитаютъ

(*) Книга 8. гл. 27.

ютъ себя больными. Естьли въ день забудутъ себѣ здѣлать одинъ или два клистира? мнѣ кажется, что я слышу ихъ вычисляющихъ, съ Молїеровымъ органомъ (*), степени ихъ здоровья, не потому, что чувствуютъ, но по числу умягчающихъ сколько приняли въ мѣсяцъ.

Употребляющихъ клистиры здоровыхъ можмо привесть въ три класса. Первые употребляютъ оныя для объяденїя, то есть, чтобъ ѣсть больше, какое развращенїе! часто самое обжирство того не выдерживаетъ. Не для того ли принимаютъ проносное, чтобъ опоражнить мѣшокъ? я не отчаяваюсь, что когда увижу введенное въ нѣкоторые домы уставленное у Омагуасовъ обыкновенїе (**) народъ живущей на берегу Мороньїона, предлагать передъ кушаньемъ клистиръ каждому изъ гостей, у которыхъ обыкновенїе употреблять оной прежде нежели сядутъ за столъ. Ахъ прекрасная предосторожность!

Вторые оные принимаютъ, чтобъ имѣть прїятной видъ; сїи судь главныя на-

(*) Въ комедїи, больной отъ воображенїя.
(**) Г. Контамины, описанїе возвратнаго пути изъ Квито Мороньїона, въ южной америкѣ, въ землю Амазонокъ.

намѣренїя господчиновъ и знатныхъ госпожъ.

Послѣднїе къ онымъ прибѣгаютъ думая, что въ нихъ жиръ и запоръ: но положимъ, что ихъ страхъ справедливъ, не лучше ли бы было здѣлать натуральнымъ образомъ изпражненїе легкимъ порядкомъ, разводящимъ и прохлаждающимъ, нежели приучать себя такимъ образомь къ лѣкарству, которое помогаетъ на минуту, не истребляя источника болѣзни.

Вообще всегда глупо, а иногда и вредно здѣлать повседневную привычку къ клистиру. Сколько народу, чрезъ употребленїе сего часто повторяемое до того дошли, что не могутъ сходить на судно безъ сего скучнаго лѣкарства, не сроднаго и противнаго.

Есть еще глупость не меньше вредная, тѣхъ людей, которые хотятъ разстолстѣть; какъ будто бы здоровье зависѣло отъ толщины, сїе наипаче въ случаяхъ, которые они употребляютъ обыкновенно, чтобъ удовольствовать свои желанїя. Какъ они сильно обманываются: не дождавшись, чтобъ ихъ желудокъ исполнилъ свои должности, они его обременяютъ пищею сочною и многою: чтоже отъ того? Сїя внутренность, не имѣя довольно силъ для варенїя сего излишества пищи

пищи, не дѣлаетъ кромѣ худой кашки, худо изжеванной, и худо свареной, которой часть, не могши войти въ млечьныя жилы, принуждена бываетъ выйти съ большими изпражненїями: та, которая идетъ въ кровь будучи груба и липка, не можетъ обратиться въ пищу; и такъ она принуждена сойти или мочею или потомъ, или остановиться въ железахъ и самихъ мѣлкихъ сосудахъ, въ которыхъ она дѣлаетъ ужасныя запоры, такъ, что бѣдно умираютъ отъ сухости и нужды среди изобилїя.

Другїе наконецъ сердятся на толщину, сїе наипаче свирѣпость посудливыхъ женъ, они согласны, что толщина умножаетъ лѣта, съѣдаетъ черты и скрываетъ прїятности, и такъ сколько они не внимаютъ оной не допустить или отъ нея избавиться! въ семъ намѣренїи они не допускаютъ до сеся потребной пищи, и походятъ на раскрашеные скелеты. Сїи кладутъ крѣпкой уксусъ во всякое кушанье, и чрезъ то портятъ желудокъ, не показываясь съ наружи меньше толстыми. Я знаю одного моладаго человѣка, которой симъ способомъ, до того дошелъ, что не можетъ сварить куринова плеча, и которой толстъ ужасно. Какъ трудно удовольствовать людей! какъ небо насъ одолжило, не давъ намъ вомногихъ вещахъ, воли дѣлать разборъ!

Окон-

Окончевая сей опытъ, я не могу довольно выхвалить во всемъ умѣренности, вѣтьви и награжденїя добродѣтели и здравїя: сїя есть компасъ жизни; ни что такъ не нужно, ибо Святый Павелъ оную также предписываетъ въ премудрости мудрствовать о трезвости [Рим. 13. 3.]

Haec si bene servies, tu longo tempore vives.

Сїе аще точно соблюдеши, долго проживеши.

КОНЕЦЪ.

ОГЛАВЛЕНІЕ.

стр.

ГЛАВА III.

стр.

ГЛАВА IV.

ГЛАВА V.

ГЛАВА VI.

ГЛАВА VII.

ГЛАВА VIII.

стр.

ГЛАВА IX.

ГЛАВА X.



